

١٥ / ١٠ / ١٩٤٩

(قررت وزارة المعارف استعمال هذا الكتاب بمدارسها)

١٦

انَّ لِبَاسَكَ عَلَيَّ حَقًّا الْمَبْنَى الْعَمَلِيَّةُ

التربية البدنية

أَرْجُوا فَأَوْبَكُمْ سَهْ الْجَدِّ
فَاهُ الْقَارِبَ أَنْ أَمَلْتُ عَمِيَّتَ
وَأَزْأَعِيَّتَ لَمْ تَفْقَهُ سَيًّا
عَلَى مَدْرَسَتِهِ

صلى الولد على الوالد أن يعلمه
الكتابة والعبادة والرمي .

مديرة

« الجزء الأول »

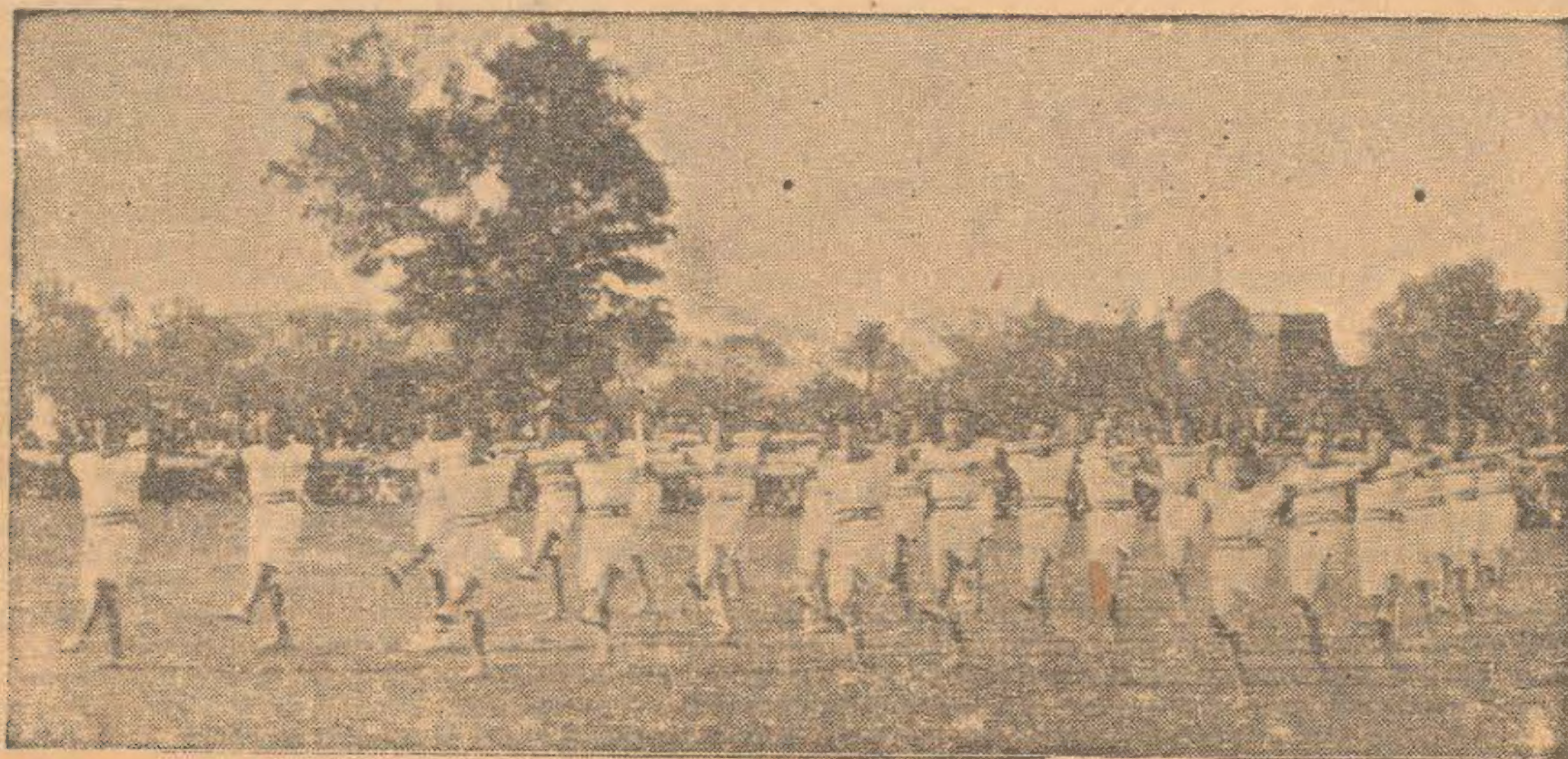
« تأليف »

الحمد لله

مفتش التربية البدنية المساعد بوزارة المعارف

الحمد لله

مفتش التربية البدنية بوزارة المعارف



« الطبعة الرابعة »

يطلب هذا الكتاب من المكتبة الحديثة بشارع خيرت بالقاهرة

المطبعة الحديثة بشارع خيرت بالقاهرة

مافظ مسہ شاور
سنہ رابعہ فصو اول (جغرافی)
مدرسۃ العلمیہ اعلیٰ
قسم الذراہ (سیدی)

(قررت وزارة المعارف استعمال هذا الكتاب بمدارسها)

ان لبنا ذلك عليك حقا المبتدأ على العملية

التربية البدنية

ايرجوا فلو بكم سة الجمة
فانه الصاوب ازا ملت عميت
وازا عميت لم تفقه سينا
على اوطالب

ص الولد على الوالد ان يعلمه
الكتابة والسباحة والرمي .

مبتدئ

« الجزء الاول »

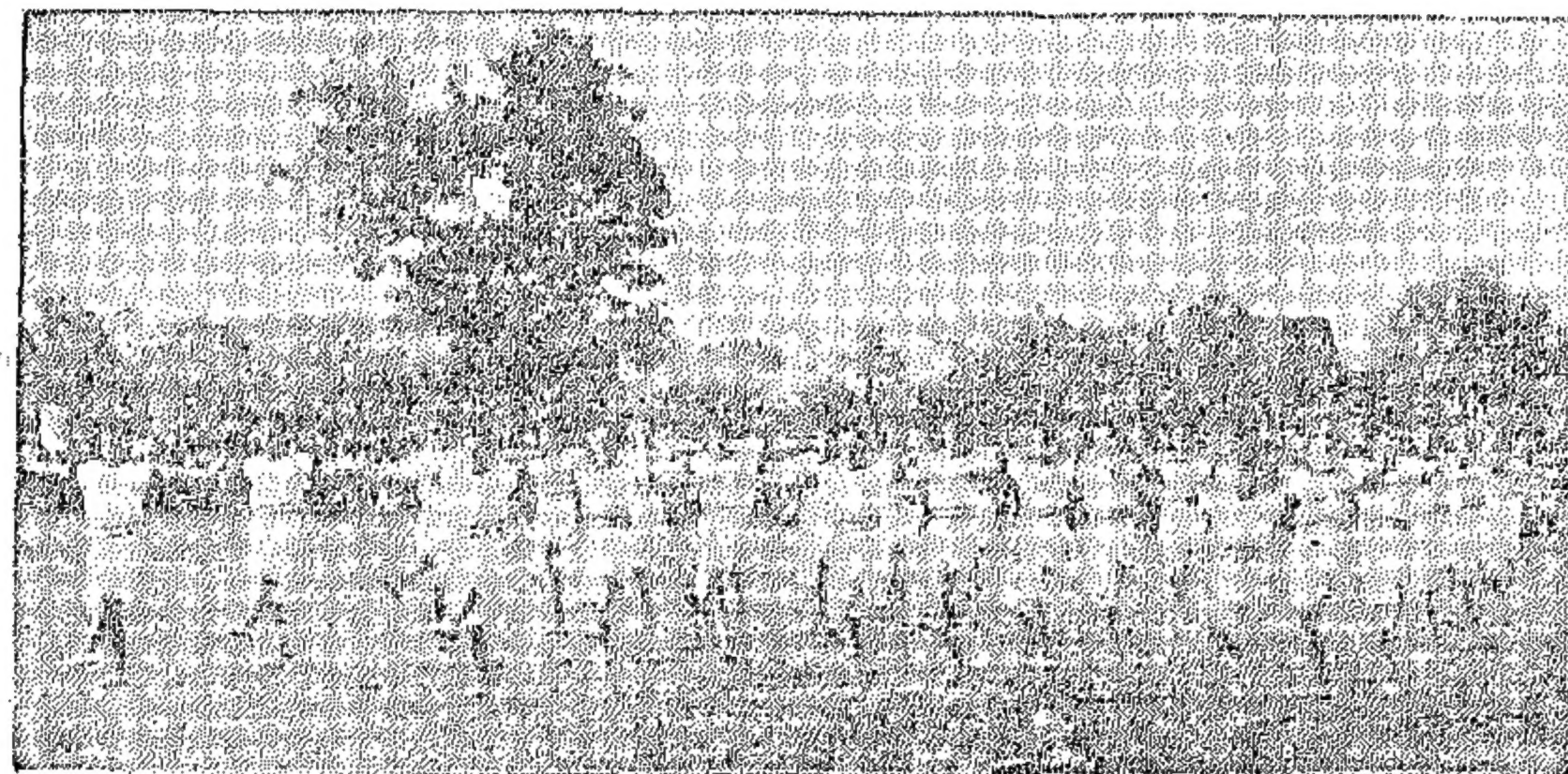
« تأليف »

الحمد لله

مفتش التربية البدنية المساعد بوزارة المعارف

الحمد لله

مفتش التربية البدنية بوزارة المعارف



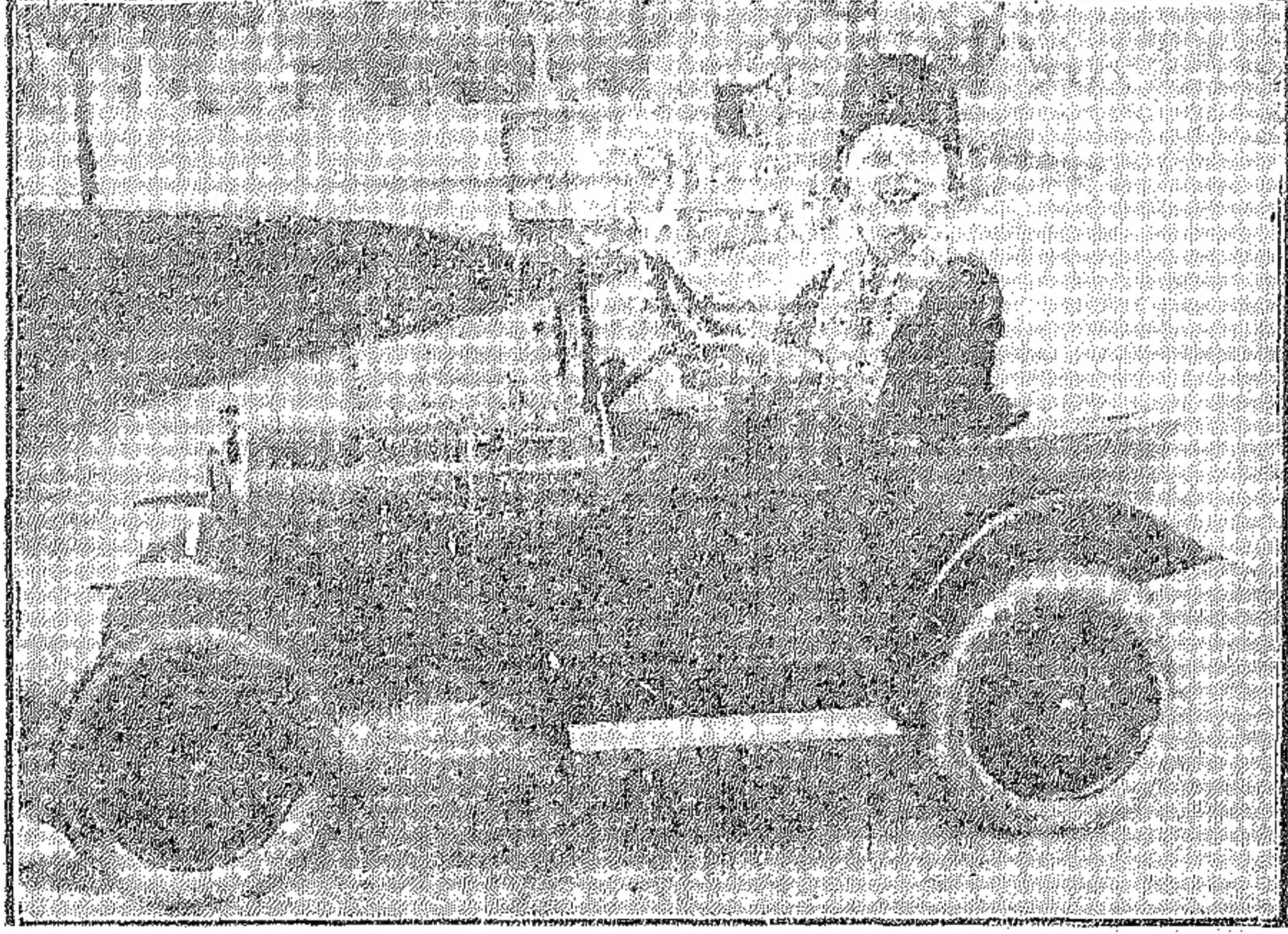
« الطبعة الرابعة »

يطلب هذا الكتاب من المكتبة الحديثة بشارع خيرت بالقاهرة

المطبعة الحديثة بشارع خيرت بالقاهرة



مفضرة صاحب الجلالة مولانا الملك المعظم، فؤاد الاول



مضرة صاعب العموم المالكى الامير فاروق ولى عهد المملكة المصرية

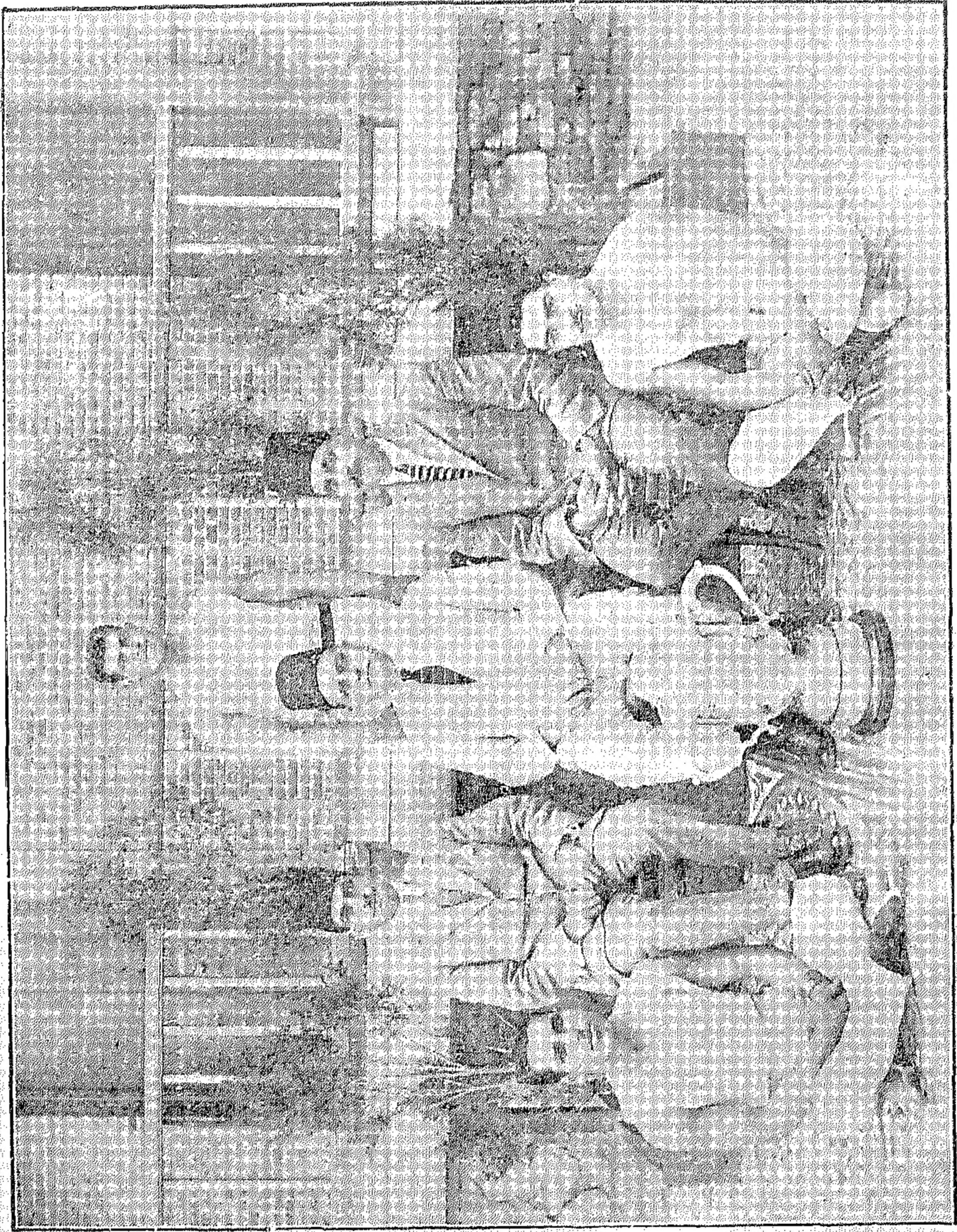
الى سموكم الملكى ، يا رئيس أشبال مصر

نهدى با كورة أعمالنا

والله عز وجل نسأل أن يحفظكم بعين رعايته الصمدانية

المخلصان

عبد الله سلامه و احمد احمد



مراقب التربية البدنية والمؤلفان مع أبطال فرقة (الجباز) بـمدرسة فؤاد الأول الثانوية

كلمة

جناب مراقب التربية البدنية بوزارة المعارف العمومية

عن المؤلفين

عبد الله سلامه افندى هو أحد قادة التربية البدنية في المدارس المصرية :
فقد زاو لها مع مختلف أعماله في المدارس زهاء ثلاثة وعشرين حولا ، ولم
تكن خبرته فيها في دائرة مصر وحدها ، بل جاوزتها الى انجلترا وغيرها
من الدول التي لها شأن عظيم في هذا الفن ، فقد أم معاهدها ، ودرس الرياضة
البدنية وطرق تعليمها دراسة دقيقة ، فجنى ثمارها اليانة ، وحصل على معارفها
المستحدثة ، فهو لذلك من الوجهة الفنية والعملية في المرتبة الاولى .

وأما زميله ومعينه احمد احمد افندى فخبيرته في هذا الفن واسعة وبخاصة
في (الجباز) ، وله شهرة ذائعة . وهو خير كفء للقيام بهذه المعونة والارشاد
في المدارس . فالاثنان بذلك قادران على أن يخرجنا كتابا يلائم حالة النشء
المصرى الحديث

وإن المنهج الذى اتبع في هذا الكتاب مؤسس على النظم السويدية
الحديثة المهذبة ، التي تشوبها روح الألعاب المنتظمة المألوفة . وقد نجح
هذا المنهج نجاحا عظيما في المدارس المصرية .

ومع أن الذين يأبهون بالرياضة البدنية في مصر — مع الاسف — نقر
قليل ، لكنهم آخذون في النمو وريداً وريداً . فأرجو أن يبعث هذا السفر
الجليل روح النشاط والصحة في الشبان المصريين ، كما اتمنى للمؤلفين في
إقدامهما هذا كل فلاح ونجاح .

M. F. Simpson

(م . ف . سمسون)

مراقب التربية البدنية بوزارة المعارف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله الذي خلق الانسان في أحسن تقويم ، والصلاة والسلام على
رسوله القائل « إن لبدنك عليك حقاً » . وبعد : فهذه خطوة أولى نتقدم
بها في سبيل ما فرض علينا من الواجب ، يشجعنا في ذلك اهتمام وزارة
المعارف الجليلة بأمر التربية البدنية حيث قد جعلتها دروساً مفروضة في
مناهج الدراسة .

وإننا ننتهز هذه الفرصة لنظهر ما لجناب المحترم المستر م . ف سمسون
مراقب التربية البدنية من الفضل العظيم في تشجيعنا على القيام بهذا الواجب
ونقدم له جزيل الشكر على جهوده المتواصلة ، وارشاداته النافعة ، لنشر
روح الرياضة البدنية الصحيحة في بلادنا . كما اننا نشير بمزيد الثناء الى روح
التعاون العظيمة التي نلاقيها من حضرات المحترمين مراقبي أقسام التعليم
المختلفة ومساعدتهم والمفتشين ونظار المدارس وأساتذتها ، وجميع القائمين
بأمر التعليم في سبيل هذه النهضة المباركة .

وفقنا الله جميعاً للقيام بواجبنا المشترك نحو بلادنا العزيزة في ظل
حضرة صاحب الجلالة مولانا الملك المعظم فؤاد الاول حفظه الله وأيد
ملكه وأقر عينه بحضرة صاحب السمو الملكي الامير فاروق ولي عهده .

المؤلفان

آمين ؟

محمد حسن
محمد حسن

الفهرست

بالصفحات

أهمية التربية البدنية والألعاب: ١ - ٤

درس التربية البدنية: ٥ - ٩

الغرض . الموضوع . المكان . الأدوات . الملابس . الزمن

أحوال خاصة: ١٠ - ١١

الجو . الملاعب . مدارس القرى . المدارس الزراعية
والصناعية

تحضير الدرس: ١٢ - ١٣

تقسيم الموضوع والزمن

التعليم: ١٤ - ١٨

الشرح . التطبيق العملي . مكان المعلم . اصلاح الخطأ
الارشاد . النداء . التنبيه . الفاصل . الحكم

التعليم بطريقة الاقسام: ١٩ - ٢١

فائدتها . قانون القسم . تكوين الاقسام

تنبيهات صحية: ٢٢ - ٣٠

بالصفحات

الكشف الطبي عن التلاميذ . نظافة الجلد . الاسنان
والعناية بها . التعب . النوم . الاغذية

التمرينات : ٣١ - ٣٤

أجزاء التمرين . الاوضاع الاصلية الرئيسية . الاوضاع
الاصلية والفرعية . أوضاع الاطراف العليا . اوضاع
الاطراف السفلى . الاوضاع الفرعية المشتركة .

الحركات : أقسامها والغرض منها : ٣٥ - ٣٨

الحركات الافتتاحية . التنفس . الحركات الاساسية .
حركات الرجلين . الرأس . ميل الجذع . الذراعين .
التوازن . الجنب . الكتف . البطن . الظهر . المشي
والجرى والوثب . التنفس . الالعاب المنتظمة .

ترتيبات أولية : ٣٩ - ٥٦

وقوف الفرقة في صفين . الراحة . الصفا . الاعتدال .
التعظيم . الانصراف . المحاذاة . نصف المسافة . المسافة
الكاملة من اليمين لليسار . من الامام للخلف . العدد .
الدوران . الخطوات . تشكيل اربعات . فتح الصفوف
جنباً لجنب . وجهها لظهر من اربعات

حركات الرجلين : ٥٧ - ٧١

ضم القدمين وفتحهما . وضع القدم أماماً . خارجاً . جانباً
الارتكاز على المشط خلفاً . الطعن . أماماً . خارجاً .

بالصفحات

جانبا . ثنى الركبتين . نصفاً . كاملاً . رفع الركبة . أماماً .
أعلى . رفع الساق خلفاً . رفع العقبين

حركات الرأس : ٧٢ - ٧٣

ميل الرأس خلفاً أماماً . دوران الرأس

حركات ميل الجذع : ٧٤ - ٨٠

ميل الجذع خلفاً . أماماً (نصفاً) . ثنى الجذع أماماً
والى أسفل

حركات الذراعين : ٨١ - ٨٧

سند الرأس . سند الرقبة . ثنى الذراعين أعلى . ثنى
الذراعين على الصدر
الوسط ثابت . رفع الذراعين . مد الذراعين . رمى الذراعين .

التنفس : ٨٨

حركات التوازن : ٨٩ - ٩٥

رفع الساق أماماً . جانبا . رفع الساق جانبا وميل الجذع
جانبا . رفع الساق خلفاً وميل الجذع أماماً . ثنى الركبة
ومد الساق

بالصفحات

حركات الجنب: ١٠٣-٩٦

ميل الجذع جانبا مع سند الرقبة . ثنى الجذع جانبا
مع رفع الذراعين بالتبادل . ثنى الجذع جانبا مع فتح
الرجلين ومد الزراعين . لف الجذع . الطعن جانبا ،
لف الجذع من الانبطاح والجثو والجلوس

حركات الكتف: ١٠٤

حركات البطن: ١٠٥

من الانبطاح . من الاستلقاء على الظهر . من الجلوس
ومد الساقين . من الجثو . من الجلوس على الساقين

حركات الظهر: ١٠٨

المشي والحجل والجري: ١١١-١٠٩

تنظيم الخطوة . المشي مع رفع العقبين . المشي المعتاد .
المشي مع رفع الركبة
الحجل على رجل واحدة ثم على الرجلين . الجري البسيط

حركات الوثب: ١١٣-١١٢

الوثب أعلى . الوثب عرضا . الوثب أعلى وثنى الركبتين .
الوثب أعلى وقذف الذراعين . الوثب أماما . المشي
والوثب .

بالصفحات

الالعاب المدرسية: ١١٤ - ١٣٦

فائدتها. أنواعها. تعليمها. الالعاب المنتظمة الصغرى .
سباق الوثب . جمع الكرات . ضرب الكرات .
الكرات المتدحرجة . على العالى . عندك ملح . فوق
وتحت . الصياد . القردة . احترس . البس . جمع المحصول .
التقليد . خذ وارجع . احتلال الخندق . تبادل الكرة
ادخل بيتك . الارنب الوثاب . الكراسى الموسيقية .
كرة الميس . اصابة البرج . البريد . الثعبان . خذ لك
زميلا . من البطل . الكبرى والخندق . وثب الضفادع .
كن يقظا . الكرة الدائرة . الفرسان

المسابقات الرياضية: ١٣٧ - ١٤٧

العدو (الجرى السريع) . الجرى لمسافات طويلة .
البدء على الخط . استعداد . الطلعة . السرعة . التنفس .
النهاية .
التمرين اليومى على العدو السريع . عدو ٢٠٠ متر
جدول التمرين (الفرق بين ١٠٠ و ٢٠٠ متر) .
كيف تكون بطالا

سباق ٤٠٠ متر - جدول التمرين

» ٨٠٠ »

» ١٥٠٠ »

الملعب ومضمار السباق . ابطال العالم .

بالصفحات

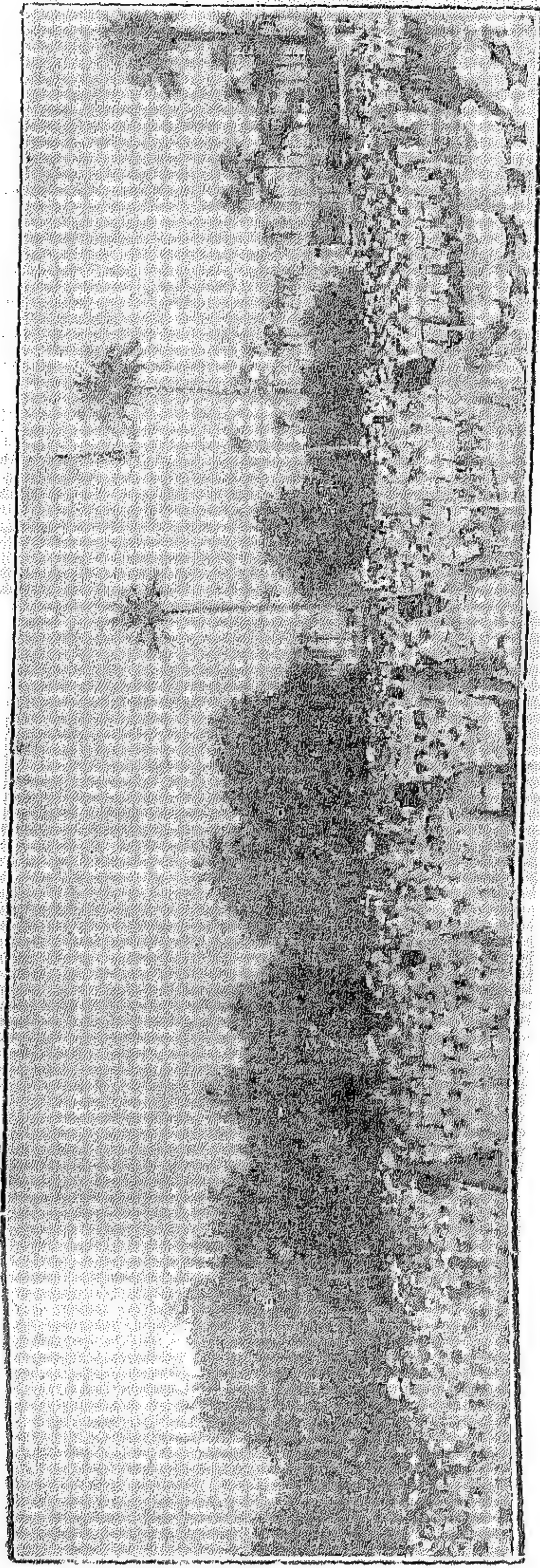
السباحة : ٢٠٥ - ١٧٥

أهمية السباحة . السباحة على الصدر . السباحة على
الظهر (ثلاث طرق) . السباحة بطريقة الزحف .
كرة الماء (الوترپولو) . المسابقات المائية

الدروس اليومية : ٢٤٤ - ٢٠٦

علاقتها بالدراسة المعتادة . مجموعة جداول دروس
يومية





منظر عام لحفلة التعليم الاولى بالقاهرة

نداء

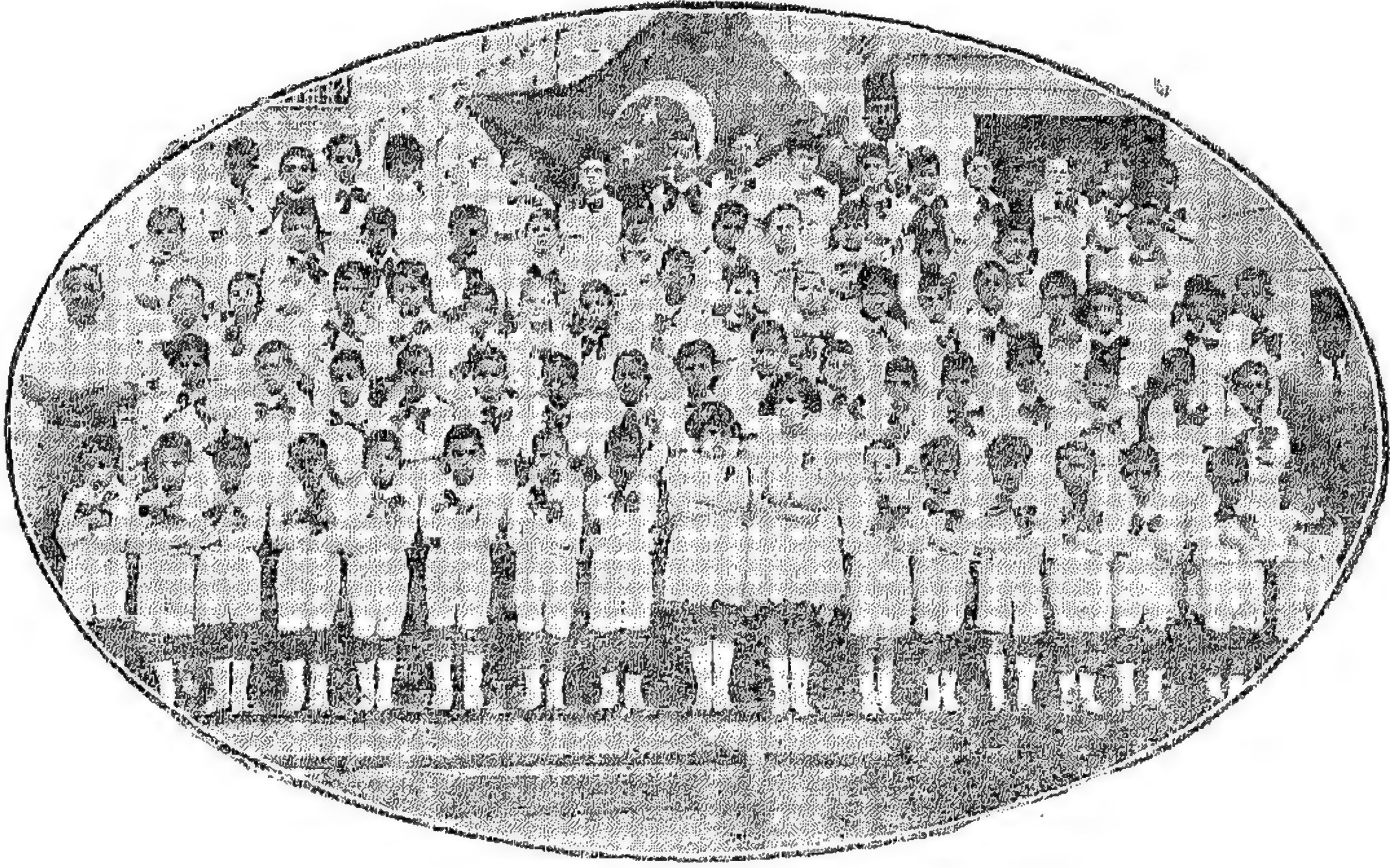
ليس هذا النداء مقصورا على فئة خاصة من الأئمة ، بل يتناول جميع الطبقات ، فإنا نشعر بالآلام التي تتكبدتها الاجسام من حال المساكن ، ومختلف الاعمال ، واحتياجنا إلى الرياضة البدنية ، وأن كثيرا منا عاجز عن القيام بالأعمال النافعة للمجتمع إما لاهماله طرق المحافظة على الصحة أو لحاجته إلى الارشاد

إن المدنية تحمل معها جرائم التحول والاضمحلال ، فتقوية الجسم عامل من العوامل التي تقضى على أخطار هذه المدنية . أليس أكبر دليل على ذلك تلك الوجوه الذابلة ، والعيون الغائرة ، والظهور المحدودة ، والصدور المطبقة وتلك الطرق والمستوصفات الغاصة بالمرضى ؟ أتستمر هذه الحال المؤلمة ، وتبقى هذه المناظر الرائعة إذا وجهت العناية الواجبة بالاجسام ؟ !

إن الصحة قوام الحياة ، وإن كل عامل في المجتمع على اختلاف الطبقات محتاج إلى تنشيط بدنه ، وتعويض ما فقده من قوته في عمله

إن العقل والبدن لا ينفكان متلازمين . فالأول جمال الثاني ، والثاني قوام الأول . وإن على الناس كافة أن يعنوا بتربية أجسام أبنائهم وبناتهم عنايتهم بتشقيف عقولهم ، وأن يتعاونوا مع معاهد التعليم في ذلك الأمر الذي لا يتطلب منهم أكثر من أن ينشطوهم ويشجعوهم على ألعابهم وحركاتهم ، فإن هذه هي الفرصة السانحة التي تمكن من استخراج خبايا نفس الطفل من ميل وعمل وخلق « وإن خمس دقائق في الملعب لكفيلة بأن تتجلى فيها مختلف طباع اللاعبين » والنشء في حداثة سنهم أحوج إلى المراقبة في أطوار نموهم وعملهم وتفكيرهم ورياضتهم

إن علينا واجبا لبلدنا والانسانية وللأجيال المقبلة . وما ذلك إلا بالاهتمام
بالتربية البدنية اهتمامنا بالتربية العقلية والخلقية ، فهمى عنصر أصلى فى تربية
الأمم ، وأساس لكل رقى عقلى وأدبى . والصفات الناشئة عنها قل أن
تكتسب من الدراسة المعتادة ، والتعليم العقلى بدون تعليم بدنى تجربة ناقصة
قاسية على النشء لا تأتى بالغرض المقصود .



روضة الاطفال بقصر الدوباره بالقاهرة

إن اللعب غريزة فى الانسان والحيوان منشؤها ضرورة الحركة فى
الطفل ، لتساعده على النمو فى جميع أدوار حياته ، لذا يعتبر تدريبا عاما للجسم
وتهذيبا فعالا للنفس ، يغرس فى النشء روح الحياة الاجتماعية من تآلف الى
تكافل وتعاون ، وله فوق ذلك أعظم أثر فى إعدادهم لمستقبل الحياة .

وما أصدق هذا القول : « قد تعلمنا كيف نفوز فى الحياة وتتغلب على

الصعاب من ميادين الألعاب المدرسية »

فاذا ذكرنا اللعب فأنما نذكر ماله من الفائدة المقصودة . ففى درس

الألعاب يتعلم التلميذ عمليا ما لا يمكنه أن يحصل عليه من القراءة أو من

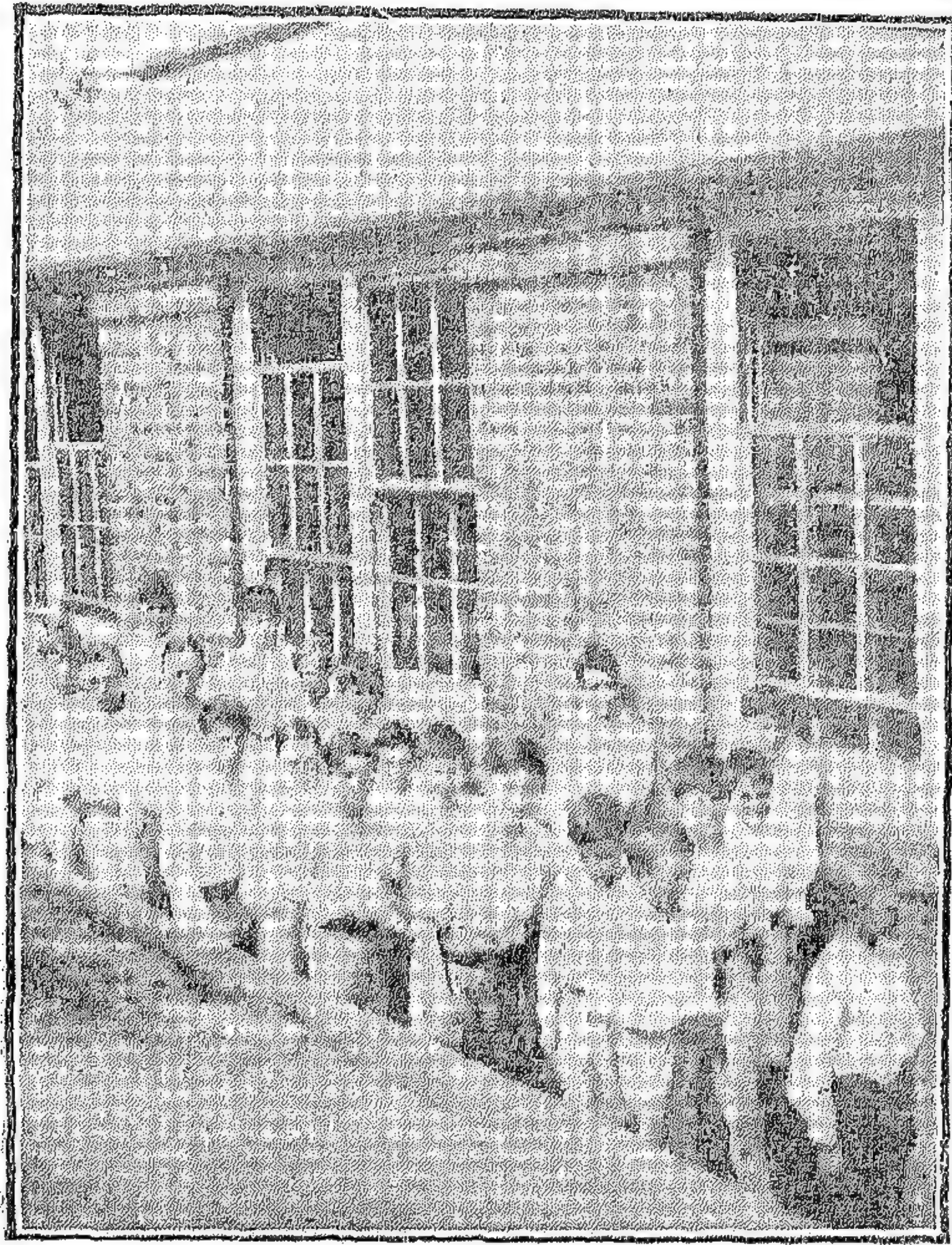
السمع . واللعب عند النشء كالطعام الشهي الحلو المذاق المغذى للبدن ، وهو يتعلم في هو وسرور كيف يعامل الزميل زميله والخصم خصمه ، ساعة الفوز أو الهزيمة ، بآداب المجاملة والليقان . وهو خير مرشد ومدرّب على احترام القوانين والأنظمة والطاعة لاولى الأمر منهم ، وأعظم كباح لشهوات النفس مكسب للفضيلة ، مبعد عن الرذيلة

وانا كانت غريزة اللعب قد وهبت في الحيوان استعدادا للحياة المستقبل

فليم تحرم الاطفال اياها ؟

قد يخطئ كثير فهم معنى اللعب ، كما يخطئ كثير فهم معنى العمل ، ولكن إذا استعمل كل منهما في وقت الحاجة إليه ، ووضع ضمن قانونه الخاص وبمقداره المطلوب ، فالنتيجة لابد محققة .

ومهما اختلف الاطفال في الجنس فهم في جميع أقطار العالم متشابهون في الروح والميل واللعب ، بل في الاستعداد للحياة المستقبلية . ومقدار تفوق فئة منهم على أخرى يترتب على مقدار العناية بهم ، وعلى تهيئة البيئة الصالحة لهم . فكيف لا تتعاون على إعداد تلك البيئة الصالحة لأولادنا؟ ولم لا يكون المعلمون والآباء قدوتهم الصالحة في كل ما يعد لهم ؟ يشجعونهم ، ويشرفون عليهم في ألعابهم وحركاتهم على الأقل إن لم يشتركوا معهم اشتراكا فعليا ، فيفهمون نفسياتهم وأميالهم وغرائزهم لانمائها إذا كانت خيرا ، وتهذيبها إذا كانت شرا ، ويبعثون في نفوسهم روح الحياة السارة الحقيقية ليؤدوا واجبا قد فرض عليهم ، ويتخلصوا من تبعة ألقيت على أكتافهم أمام الاجيال المقبلة وأمام الله عز وجل ؟



من الفصل الى الملعب

درس التربية البدنية

١ - الغرض من الدرس

الغرض من درس التربية البدنية هو العمل على إنماء القوى البدنية والعقلية معا ، وتعويد التلاميذ الصفات اللازمة في معترك الحياة .
وأهم ما نعمل له في الدرس ما يأتي :

- (١) تقوية جميع أعضاء الجسم بالتدرج ، وبنسبة واحدة لتقوم بوظائفها المختلفة خير قيام ، وليزول الاعوجاج الذي ينشأ عن الإهمال أو نوع العمل (أ)
(ب) التدريب العملي على النشاط والنظام والطاعة ، وإنماء قوة الملاحظة ، وتنبيه الذاكرة والحواس ، وإخضاع النفس والجسم لحكم الإرادة ، والصبر والمثابرة والهمة والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
- (ج) بث روح التضامن والتعاون على العمل عن رغبة ، والتنافس الشريف لخير المجموع مع إنكار الذات ، وغرس آداب الليقان في المعاملات العامة ، واحترام الأنظمة والقوانين .

٢ - موضوع الدرس

يشمل موضوع الدرس ما يأتي :

- | | |
|---------------------|-----------------|
| (أ) حركات النظام | { حركة افتتاحية |
| (ب) حركات التمهيد | |

(١) مثلاً : إذا اعتاد التلميذ على الانحناء أثناء الكتابة أو القراءة تكونت عنده عادة الانحناء ، وينشأ عنها اعوجاج في العمود الفقري

- (ج) حركات أساسية
(د) المشى والجري والوثب
(هـ) الألعاب المنتظمة

٣ — مكان الدرس

يحسن أن يكون في كل مدرسة ما يأتي :

- ١ — حجرة خاصة متسعة ، كثيرة النوافذ ، مستوفية للوسائل الصحية ،
مجهزة بالأدوات اللازمة . ومن المناسب جدا أن يتراوح طول الحجرة
بين ١٥ و ٢٠ مترا ، وعرضها من ١٢ إلى ١٥ مترا ، وأن تكون ذات
ارتفاع مناسب ، وأرضها مكسوة بالخشب
- ٢ — فناء خاص طلق الهواء خال من الاتربة طوله من ١٠٠ إلى ١٢٠
مترا وعرضه من ٥٠ إلى ٨٠ مترا





حجرة خاصة لتعليم التربية البدنية مستوفية لجميع الوسائل الصحية
كاملة الادوات والاجهزة
« من كلية التربية البدنية بدنفيرملين — اسكتلندة »

٤ - أدوات الدرس

لا يسمح مطلقا باستعمال أدوات أو أجهزة في تأدية التمرينات إلا بعد أن يتقن التلاميذ المبادئ والأوضاع الصحيحة والحركات الأساسية . ثم يتدرج معهم بتعليم الحركات على المقاعد ، العُقل والسهل وحبال وشبائيك التسلق ، وأجهزة الوثب والأدوات الخاصة بقياس القوة وينبغي أن يراعى في جميع الأدوات والأجهزة شكلها وحجمها ووزنها القانوني (*)
للموسيقى - إذا أمكن الحصول عليها - أثر عظيم في تنشيط التلاميذ أثناء أداء الحركات والألعاب . ويراعى أن يكون ذلك في بعض الاوقات .

تنبيه : يجب تعويد التلاميذ العناية بالأدوات والأجهزة وأن يكونوا مسئولين عنها حتى لا تترك عرضة لتأثيرات الشمس والمطر والأتربة

٥ - الملابس

ينبغي صحيا واقتصاديا أن يلبس المعلم وتلاميذه أثناء الدرس الملابس والأحذية الخاصة ، ويلاحظ أن تكون هذه الملابس واسعة وخفيفة ما أمكن .
ويمنع قطعاً لبس حمالات الكتف وأربطة الجوارب والاحزمة المشدودة .
ويحسن عدم لبس الجوارب

٦ - زمن الدرس

يتفاوت زمن الدرس على وجه عام بالنسبة لسن التلاميذ ، ويحسن أن يكون كالاتي ، وأن يكون يوميا مراعاة للفائدة : -

(*) سيرد بيان الاشكال والاوزان القانونية في الجزء الثاني في الباب الخاص بها

٢٠ دقيقة للمدارس الاولى

٣٠ » » الابتدائية

٥٠ » » الثانوية ومدارس المعلمين الاولى والمتوسطة والعالية



فرقة بملابسها الخاصة

﴿ احوال خاصة ﴾

فى فصل الشتاء يجب البدء فى الدرس بحركات المشى والجرى والوثب ،
ثم بالحركات الأساسية والألعاب والحركات الختامية . وقد تقتضى حال
الجو العدول عن النظام السابق فى موضوع الدرس ، فىكون الدرس مقصورا
على المشى والجرى والوثب والألعاب المنظمة ، ولكن يحسن فى كل حال
عدم إهمال الحركات الأساسية

يجب ألا يهمل هذا الدرس فى المدارس التى ليس بها ملعب أو حجرة
خاصة . ويمكن أداء التمرينات فى الفصل ، فيختار المعلم التمرينات التى
لا تستدعى جلبه تؤثر فيما حوله من الفصول الأخرى

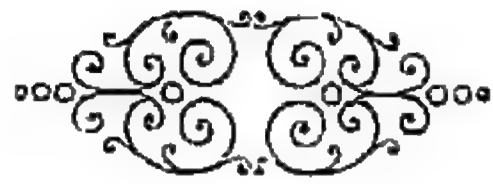
ويمكن لكل مجموعة من المدارس التى ينقصها محلات للرياضة البدنية
الحصول على قطعة أرض خالية قريبة ليدرب فيها التلاميذ على حسب
جداول أوقات تعد لذلك

مدارس القرى :

يحتاج تلاميذ القرى إلى درس التربية البدنية احتياجا تلاميذ المدن اليه .
ورب قائل إن أولئك يتمتعون بالهواء الجيد ، والضوء والشمس والمعيشة
الخلوية ، ولكن فاته أن هناك نقصا كبيرا فى اعتدال قامتهم ونظام حركاتهم
ورقى مداركهم

المدارس الزراعية والصناعية وما شاكلها

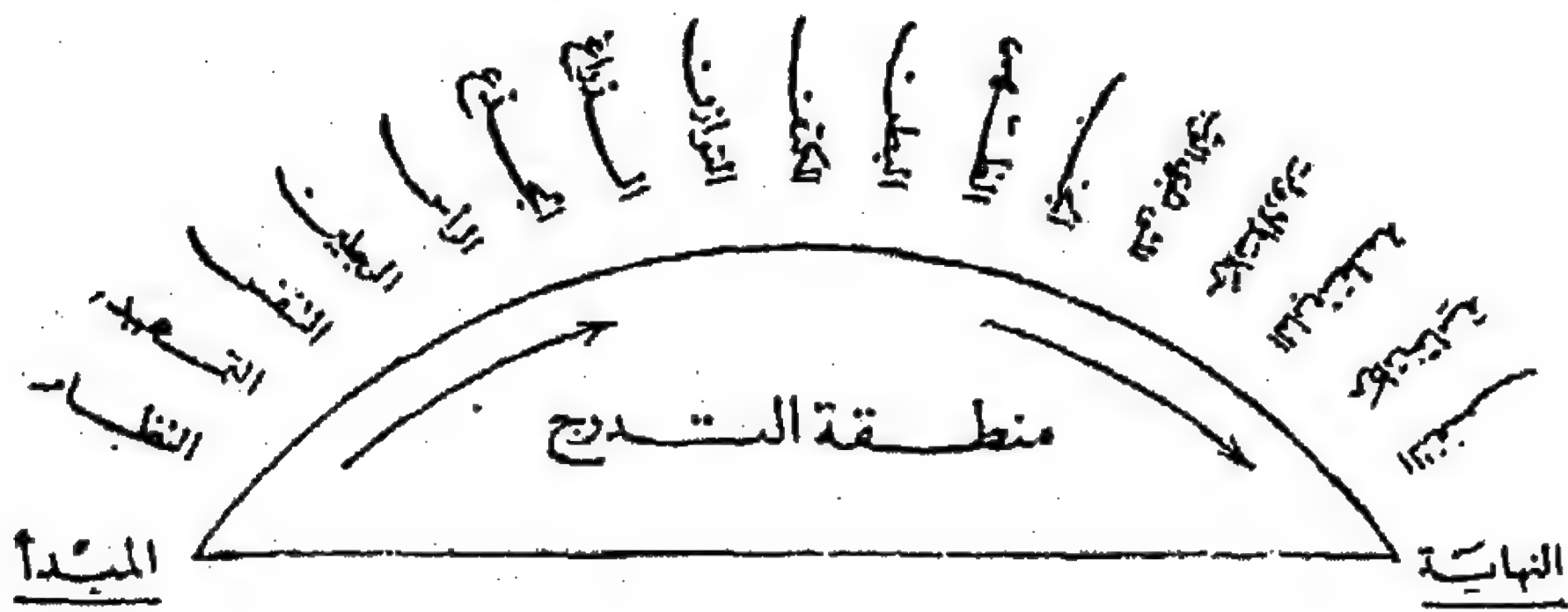
زعم الكثير أن التلاميذ والطلبة في تلك المدارس يقومون بحركات بدنية أثناء عملهم اليومي وهي كافية لذلك ، ولقد نسوا أن مثل هذه الاعمال تستلزم تدريباً بدنياً يكون ذا أثر عظيم في إصلاح ما عساه أن ينتاب جسم الطالب من الأوضاع الرديئة التي تترتب على نوع العمل كالأحدياب أو اعوجاج الجنب أو ارتفاع كتف وانخفاض أخرى



تحضير الدرس

بمخطط ما يأتى :

- ١ - الوثوق التام من موضوع الدرس باتقانه جيدا نظريا وعمليا ،
وتدوين مشتملاته فى كراسة خاصة للرجوع إليها فى تحضير الدروس المقبلة
- ٢ - مناسبة موضوع الدرس لسن التلاميذ وعددهم وحالتهم السابقة
فى التعليم والمكان والزمن والجو والأدوات
- ٣ - يبدأ بالدرس سهلا ثم يتدرج فى الصعوبة ثم ينحدر فى السهولة
إلى أن ينتهى كي لا يشعر التلاميذ بالتعب



- ٤ - يبدأ بحركات النظام المناسبة ثم بحركات تمهيدية سهلة كبعض
حركات الرجلين والرأس والجذع والتنفس . وفى فصل الشتاء يحسن الابتداء
بحركات المشى والحجل والجري والوثب والتنفس ، وتليها الحركات
الأساسية بترتيبها الآتى :

حركات الرجلين - الرأس - ميل الجذع والانحناء - الذراعين -
التوازن - الكتف - البطن - الظهر - الجنب - حركات بالادوات -
المشى - الجرى - الوثب - ألعاب منتظمة - حركات ختامية سهلة وتنفس

ويلاحظ عند وضع الجداول أنه ليس من المفروض جمع كل الحركات في درس واحد، بل يكتفى باختيار ما يكفي من تلك الحركات السابقة لتمرين أعضاء الجسم بنسبة واحدة، مع ملاحظة حال التلاميذ وتأثير الحركات المختلفة. ويراعى عند تكوين الجدول:

- (أولاً) وضع مقدار الحركات الأساسية المطلوبة
 - (ثانياً) اختيار ما يناسبها من الحركات التمهيدية والألعاب المنتظمة
 - (ثالثاً) الحركات الختامية
- وأن يحدد الزمن لكل حتى لا يضطر المعلم لبتز درس أعده من قبل.
- ويمكن تقسيم الزمن المخصص للدرس كالآتي:

الموضوع	درس مدته ٢٠ دقيقة	درس مدته ٣٠ دقيقة	درس مدته ٥٠ دقيقة
حركات النظام والتمهيد	١٠ دقائق	١٥ دقيقة	٢٥ دقيقة
» » أساسية			
مشى وجرى ووثب			
أو ألعاب منتظمة	١٠ »	١٥ »	٢٥ »
حركات ختامية			

ويجوز تخفيض هذا التقسيم أو زيادته على حسب ما تقتضيه الحال وبخاصة مع المبتدئين. ويحمل أن يكون التدريب على الألعاب المنتظمة في الفرق المتقدمة بالتناوب مع التدريب على أنواع المسابقات الرياضية للتمكن من تعويد التلاميذ أصول تلك المسابقات وقوانينها بالتدريج

التعليم

« روح التلاميذ الرياضية ونشاطهم في الدرس ينبغي ان ينبعث من روح المعلم »
وأهم ما ينبغي ملاحظته في تعليم الدرس ما يأتي :

١ - الشرح :

يكون موجزا مفيدا وبصوت مناسب واضح يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ

٢ - التطبيق العملي للحركات :

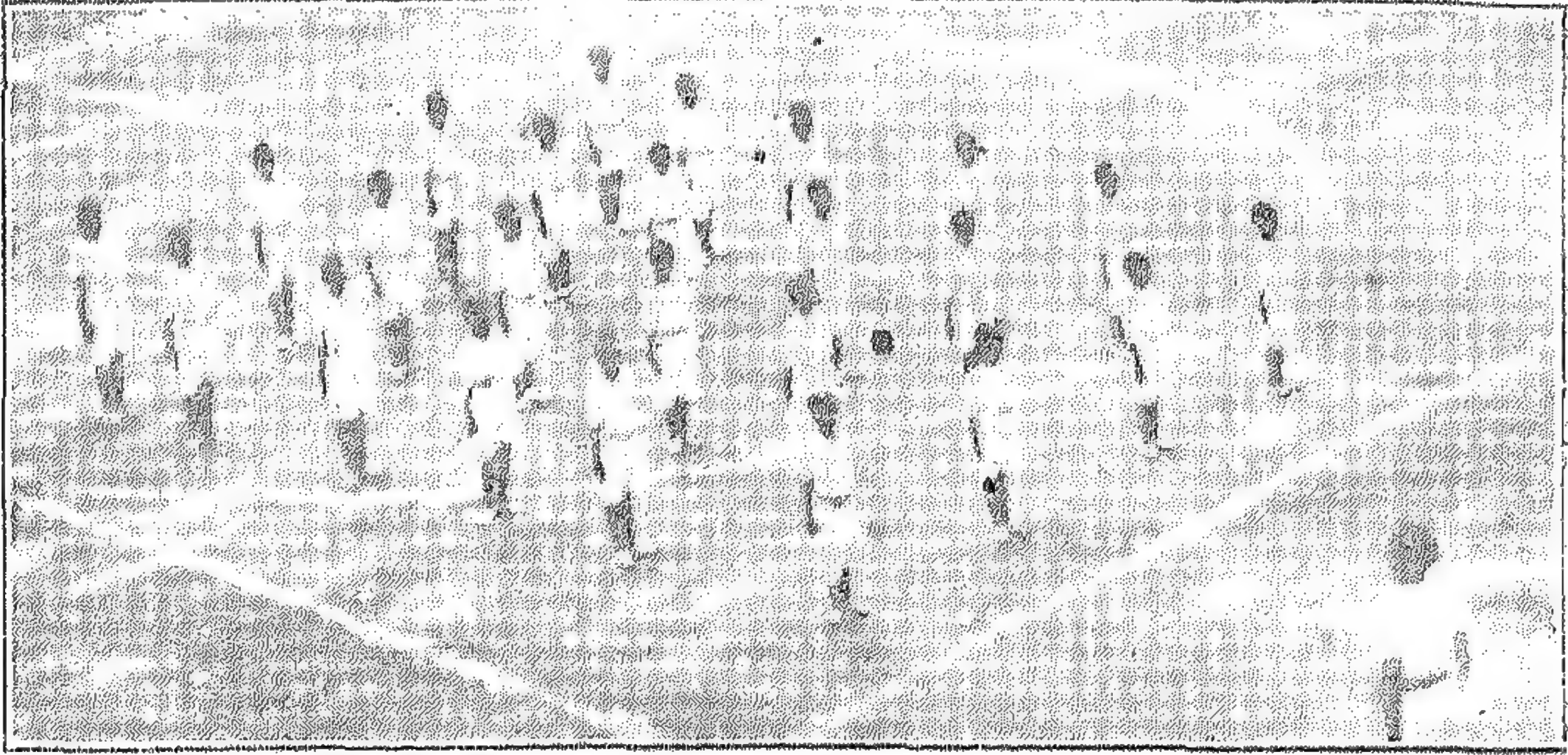
يقوم به المعلم أولا أمام التلاميذ ثم يطلب منهم أدائه . وما أحسن تأديته هذه الحركات مع التلاميذ أحيانا وبخاصة مع الصغار والمبتدئين



المعلم يقوم بأداء الحركات مع فرقته

٣ - مكان المعلم :

يجب ان يقف المعلم في مكان يرى منه جميع تلاميذه ويروونه



مكان المعلم — فتح الصفوف — الاستعداد لأداء التمرينات

٤ — اصبر مع الخطأ .

لا يسوغ إصلاح الخطأ أثناء اشتغال التلاميذ بأداء الحركات ، بل يجب وقف العمل ثم بيان وجه الصواب . ويحسن كثيرا الإشارة إلى تلميذ مجيد وآخر مخطئ ، فيطلب من المجيد أداء الحركة ، ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب . وفي هذا تشجيع للتلاميذ وتنافس فيما بينهم



فرقة من مدرسة قروية (لاحظ خطأ التلميذ الاول في الصف المتوسط)

٥ - الارشاد والتشجيع في العمل :

يحسن ارشاد التلاميذ الى النقط المهمة أثناء قيامهم بالحركات ، واستنهاض هممهم بكلمات التشجيع

٦ - النداء :

ويشمل التنبيه والفاصل والحكم

والتنبيه : هو بيان الحركة المطلوبة والعضو الذي سيقوم بها

والفاصل : هو فترة قصيرة يستعد فيها التلاميذ للانجاز

والحكم : هو إشارة البدء وحالة الانجاز بطيئة كانت أو سريعة . يجب

أن يتفق لفظ الحكم وأداء الحركة بالضبط

٧ - يلاحظ المعلم (١) أن يكون النداء بصوت واضح يسمعه جميع

التلاميذ ، وأن يكون باعثا لروح النشاط والهمة . (٢) وأن يتناسب صوته مع

عدد التلاميذ والمكان ، فلا يكون مرتفعاً منكراً ولا منخفضاً فاتراً يدعو الى

التكاسل (٣) وأن يكون رافع الرأس معتدل القامة ، ثابت الجسم والذراعين

أثناء النداء ، ويتجنب التكرار في النداء فان هذا ادعى لانتباهه ويقظة التلاميذ

يستعمل الامر أو المصدر في الحكم على وجه عام وفي حال تعليم

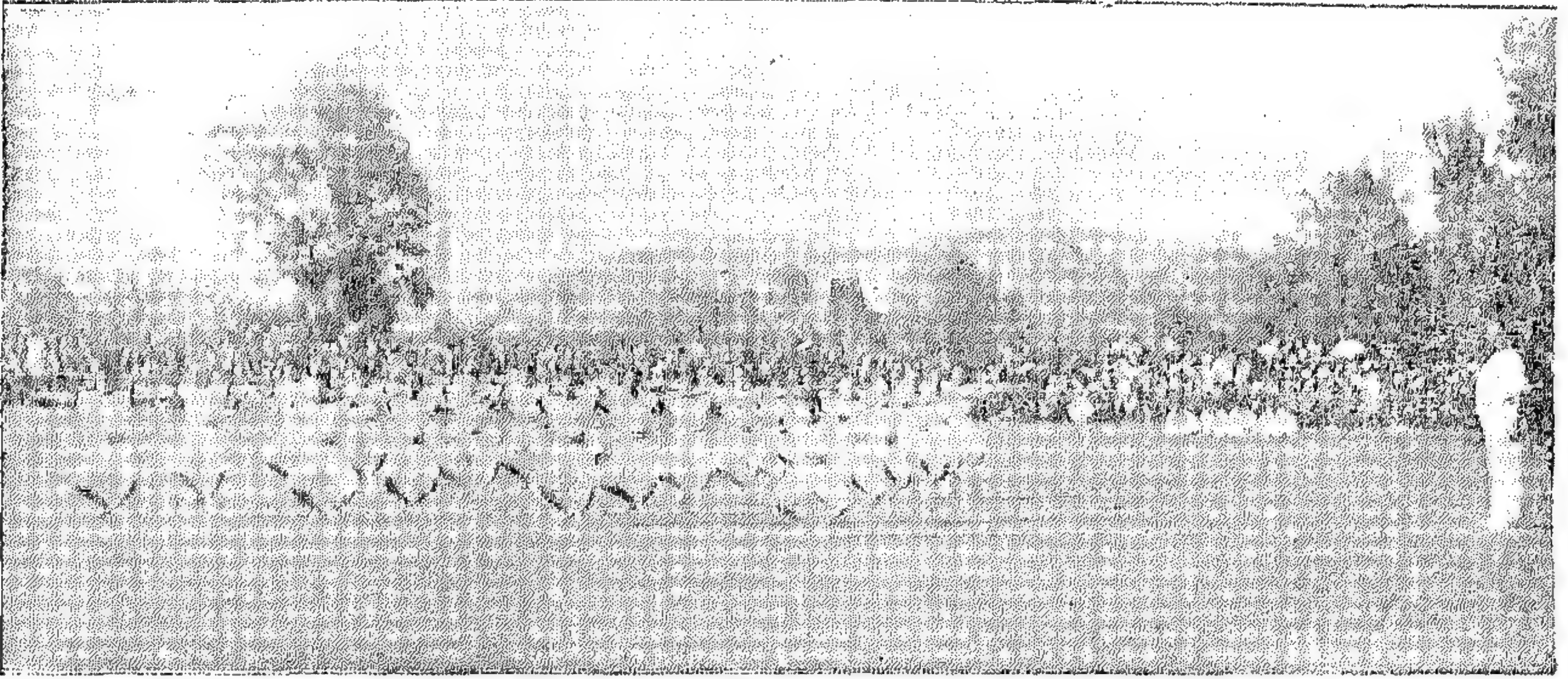
المبتدئين أو صغار التلاميذ يمكن الاستعاضة عن اللفظ في الحكم بالاعداد

مثل ١ - ٢ - ٣ - ٤ الخ

وفي حالة التقدم يمكن الاقتصار في كلمات النداء ، ويكتفى بشرح الحركة

أولاً (كتنبيه) وتستعمل كلمة (ابتدئ) للحكم فيقوم التلاميذ بأداء الحركة

من أولها إلى آخرها ، وهذا يدر بهم على التضامن في أداء الحركات ، واستعمال
قوة الفكر والارادة في حركات الاعضاء المختلفة . وهذه هي الطريقة المحمودة
التي يجب أن يتبعها التلاميذ في أداء التمرينات



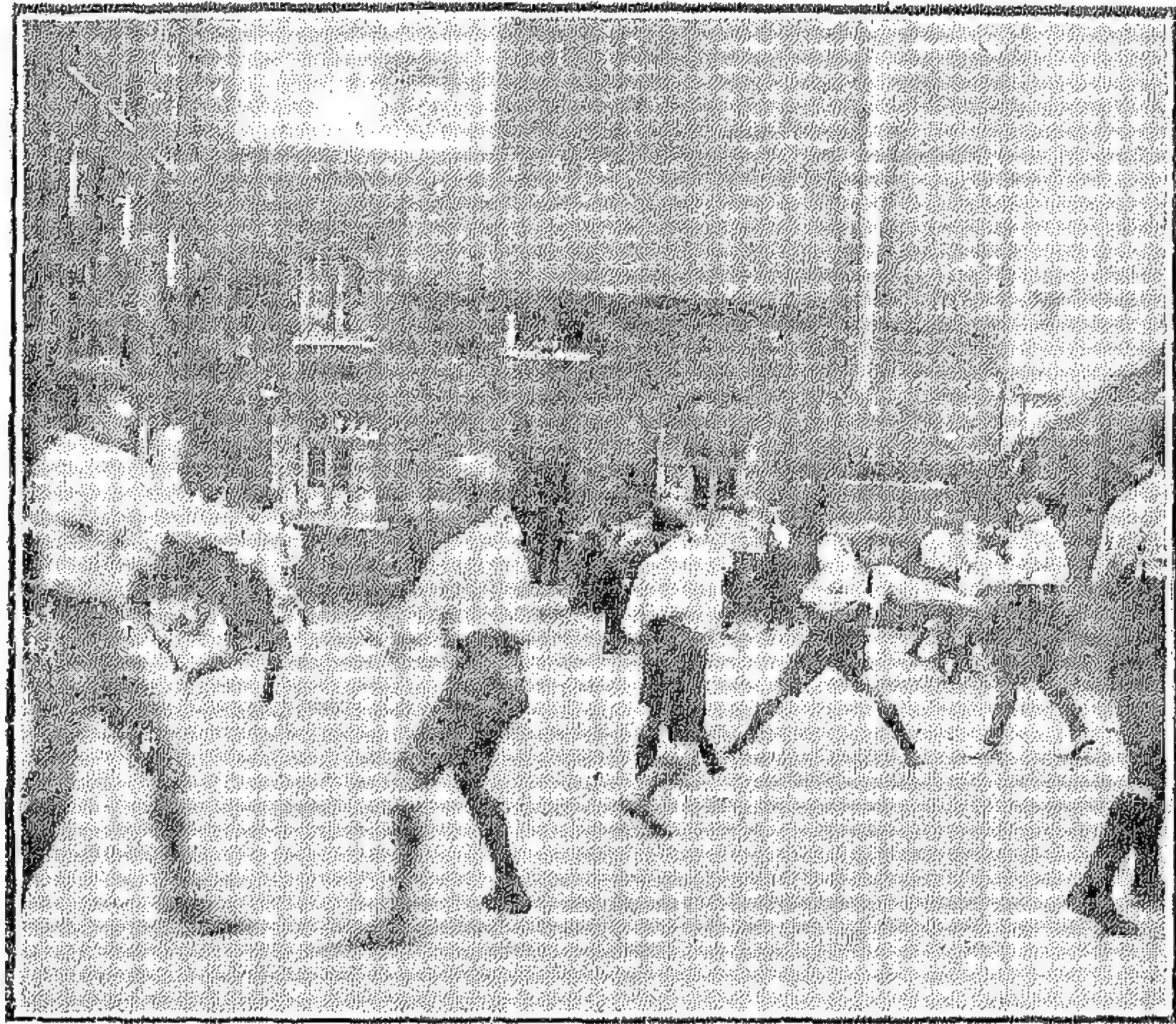
أداء التمرينات بالتضامن

النَّـدَاءُ			الحركة أو التمرين	الوضع الأصلي
الحكم	الفصل	التنبيه		
اعتدال	—	فرقة	ميل الجذع خلفاً ومده	الوقوف والوسط
ثابت	—	الوسط	إلى أعلى ثم ميله إلى	ثابت
ميل	—	{ ميل الجذع إلى الخلف	الامام ومده الى أعلى من الوقوف والوسط	
مد	—	{ مد الجذع إلى أعلى	ثابت	
ميل	—	{ ميل الجذع إلى الأمام		
مد	—	{ مد الجذع إلى أعلى		
اعتدال				



تعليم الفصول « طريقة الاقسام »

بعد أن يترقى الفصل في التعليم كوحدة ، وبخاصة بعد التمرين الكافي في النظام ، يحسن أن يتبع المعلم طريقة التعليم بالاقسام ، فهي من انجع الطرق في تشجيع روح الرياضة بين صفوف التلاميذ ، للوصول إلى الغاية من الدرس بالتنافس بينهم والشعور بالمسؤولية . ولذا يجب أن تشيد على أساس متين . وأهم فوائدها ما يأتي :



الاقسام تتدرب تحت أمر رئيسهم « الدفاع عن النفس »

١ - أن يعمل أفراد القسم جميعا متآزرين ليكونوا قادرين على رفعة شأن قسمهم كتلة واحدة

٢ - التعارف والتعاون وطاعة الرئيس وتحمل المسؤولية

٣ - بث روح التنافس الشريف بين أفراد القسم معا للعمل على رفعته ، وبين الاقسام معا للعمل على رفعة الفصل ، وبين جميع الفصول معا لرفع شأن المدرسة .

(هكذا يعمل الجميع لرفع شأنه بلدهم كل منهم يؤدى ما وجب عليه)

٤ - التغيير والتنوع فى التمرينات والالعب بين الاقسام

٥ - تدريب التلاميذ على إدارة شؤونهم بأنفسهم تحت إشراف المعلم

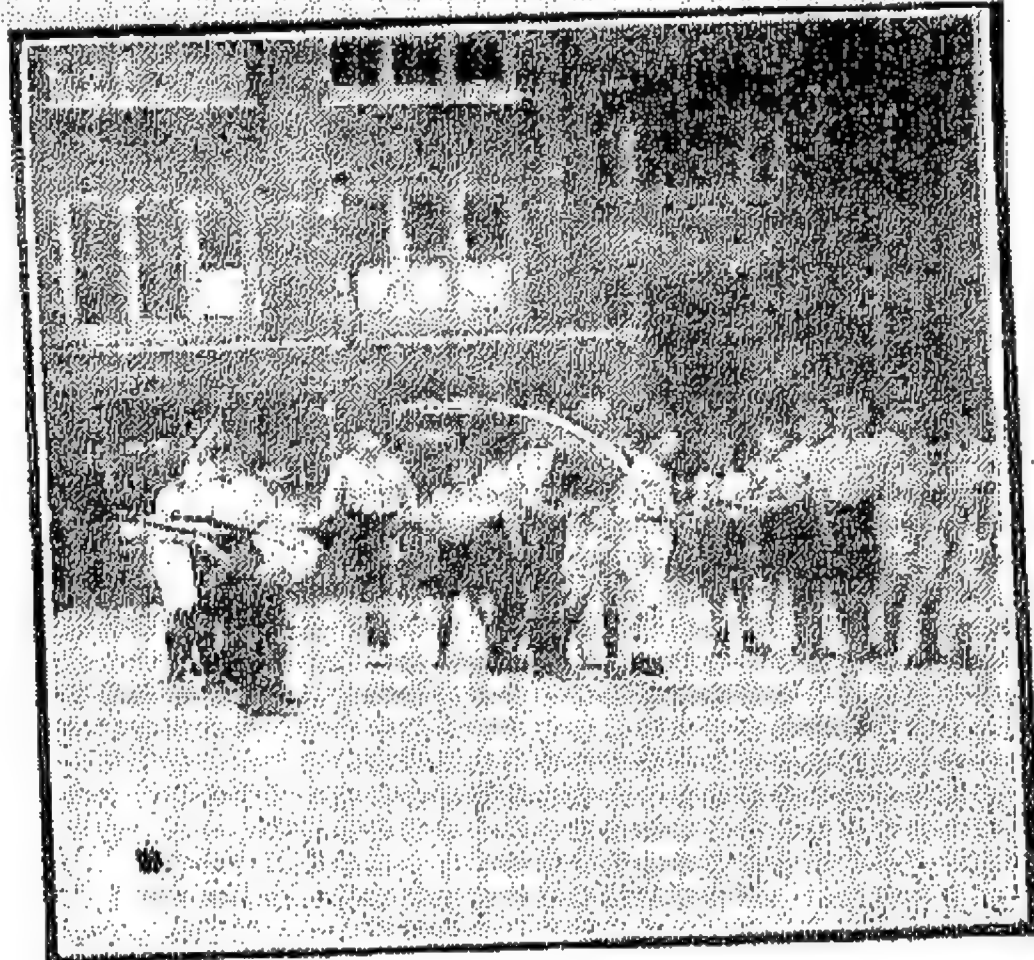
« قانون القسم »

١ - يبذل كل فرد من القسم غاية جهده لصالح قسمه بأن يشترك فى العمل اشتراكا فعليا مع بذل الجهد ، ويخضع للشرف والامر رئيسه ، والاعتماد على النفس رائد الجميع

٢ - يعتبر القسم وحدة بالنسبة للفصل ، والفصل وحدة بالنسبة للفرقة ، والفرقة وحدة بالنسبة للمدرسة

٣ - يعمل كل قسم لتدريب وتشجيع من هم أقل من المتوسط مقدرة فى قسمهم حتى لا يوجد بينهم عضو عاطل

٤ - تعمل الاقسام بأوامر المعلم ويقوم الرؤساء بتنفيذها تحت اشرافه



« تكوين الأقسام »

١ — يختار المعلم التلاميذ الممتازين في الاخلاق والعمل ، ويدربهم تدريباً خاصاً على إدارة أقسامهم وفي أداء التمارين والنداء والالعاب قبل أن يسند اليهم أمور أقسامهم ، ولا بأس بتعيين أوقات خاصة لهذا العمل إما في أول الأسبوع وإما في آخره

٢ — يكون القسم من ٨ تلاميذ إلى ١٢ تلميذاً بحسب عدد الفصل ، ويجب أن تكون الأقسام متساوية في العدد وقوة الافراد

٣ — يرشح رئيس القسم وكيلاً له بشرط أن يوافق المعلم عليه ليقوم بمقامه في غيابه أو يساعده في أعمال القسم إذا اقتضت الحال

٤ — لا بأس من تناوب الرياسة بين أفراد القسم ليأخذ كل نصيبه من التدريب على الادارة والتعليم

٥ — ينبغي أن يكون لكل قسم شارة خاصة (علامة) تميزه وتكون شعاره دائماً

٦ — يقدر المعلم كفاية الأقسام بوضع درجات لكل درس أو اختبار وترصد في كراسة خاصة ، ومتوسط مجموع درجات كل قسم في الشهر أو في الثلاثة الأشهر هو درجة كفاية القسم بالنسبة للأقسام الأخرى ، ومتوسط المجموع الكلى لدرجات أقسام الفصل هو درجة الفصل بالنسبة للفصول الأخرى في المدرسة . ويجب أن تعان هذه النتائج على (ألواح الشرف) التي تعد لهذا الغرض بالمدرسة

تنبيهات صحية

١ - يجب إجراء الكشف الطبي عن جميع تلاميذ المدرسة مرتين على الأقل في السنة للتحقق من حالتهم الصحية . ولا بد من استشارة الطبيب في أمر من يرى فيهم ضعف أو اعوجاج بدني ، وتوضع لهم تمارين خاصة أو يعمل برأى الطبيب

٢ - يجب إجراء كشف طبي دقيق عن جميع التلاميذ الذين يدخلون المسابقات التي تحتاج إلى مجهود عظيم

٣ - يجب حث التلاميذ على النظافة التامة وبخاصة نظافة الأعين والاسنان والأذن والأقدام وتقليم الأظافر وقص الشعر

(نظافة الجلد)

الجلد من أعضاء الحس ، وهو ذو وظائف مهمة للجسم ، إن لم يكن به عطلت وظائفه ، وترتبت على ذلك أمراض كثيرة داخلية وخارجية أهمها الأمراض الجلدية . فمن وظائف الجلد مساعدة الرئة على التنفس . وهو كساء يقي الجسم حر الصيف وقر الشتاء ، ومنفذ لخروج الإفرازات الضارة ، وطريق لدخول الأشعة للخلايا

لذا وجب على كل انسان نظافة جسمه بالاستحمام حتى تكون مسام البشرة الجلدية مفتوحة لتؤدي وظائفها تماما ، فكلما كانت المسام نظيفة ساعدت الرئة على التنفس ، وسهلت خروج الإفرازات منها ، وأمكن ورود الدم للبشرة الجلدية وقت الشتاء وتلطيف الجلد وقت الصيف

يجب أن يخضع التلميذ لملابسه الخارجية وقت الثمرين حتى تتمكن الأشعة من اختراق الملابس الخفيفة ودخول المسام الجلدية ، لأن الضوء ضروري للخلايا ، فالأكسجين يذهب إلى الدم بواسطة الرئة ، والدم يذهب للخلايا ، ولا تنمو الخلايا بالدم ما لم يغذها الضوء ، فالضوء مقو للغدد ومحى لها ، وكفانا دليلاً على ذلك ما للأشعة فوق البنفسجية في الوقت الحاضر من الفوائد الجليلة في إحياء الجسم وإزالة الأمراض ، فالطبيعة طيب نطاسي يجب أن ننتفع بها

ولا يفوتنا أن نقول إن كثيراً من الأطفال يعنون بنظافة وجوههم وأيديهم فقط ، ويهملون نظافة أجسامهم وأرجلهم . فعلى الآباء في منازلهم والمعلمين في مدارسهم أن يعيروا ذلك أهمية كبيرة لأن فيه سعادة النشء وكمال صحته

(الأسنان والعناية بها)

إن أول عملية للهضم تجري في الفم بمساعدة المضغ ، ولا يمكن أن تكون عملية المضغ صحيحة إلا إذا كانت الأسنان بحالة جيدة . لذا تجب العناية بالأسنان ونظافتها حتى لا تتخلف فضلات بين الأسنان تحدث بعد ذلك وسخا (صدأ أسود) وتعفننا يتلف الطلاء الذي يكسو الأسنان فيصبح عظمها عرضة للنخر (التسويس)

وكما زاد التعفن في الفم ضعفت اللثة وأصبحت رخوة كالاسفنج فتشمر اللثة حول الأسنان وتصبح هذه عرضة للسقوط . وزيادة على ذلك يفسد اللعاب الذي هو أول عامل كيميائي للهضم . والتعفن بسبب وجود مادة

صديدية في اللثة. والصدید يحمل الجراثيم وهذه الجراثيم تصل الى الدم بواسطة اللثة الضعيفة مباشرة أو بطريق المعدة، فتكون النتيجة ضعف قوة الدم الذى هو عبارة عن القوة الحيوية للجسم

لذا يجب على جميع النشء أن يعنوا بنظافة أسنانهم، وألا يبخل الآباء على أبنائهم بزيارة أحد اطباء الأسنان مرة في كل سنة، وأن يغسل كل فرد أسنانه بفرجون « فرشاة » مع قليل من مسحوق منظف ومطهر للأسنان أو عجينة خاصة من نوع جيد، وأن تكون عملية التنظيف مرتين على الأقل كل يوم مرة في الصباح وأخرى في المساء قبل النوم.

ويلاحظ أن تكون عملية التنظيف بالفرشاة من أعلى إلى أسفل ومن الخارج ومن الداخل. ومن المستحسن أن يغمس الفرجون بماء دافئ لا بماء شديد الحرارة

إذا غنى الانسان بأسنانه ساعد المعدة على حسن الهضم الذى هو أساس لحفظ الصحة.

هذا ويجب أن يعنى حضرات معلمى المدارس بأن يكشفوا عن أسنان التلاميذ مرة في كل أسبوع، ويوجهو نظر المهمل إلى العناية بأسنانه

(التعب)

الحركة للجسم تتوقف على ثلاث عوامل أصلية:

اولا — المخ والنخاع الشوكى وهما اللذان يصدران الاوامر لعمل أى حركة

ثانيا — الاعصاب وهى التى توصل هذه التأثيرات والاوامر من المخ

أو النخاع الشوكي إلى العامل الثالث وهو العضلات

. ثالثا — العضلات وهى التى تقوم باجراء الحركة

فبتكرار هذه الحركة مرارا وبخاصة فى التمرينات الرياضية مهما اختلف نوعها تتولد فضلات كثيرة تتراكم فى العضلات وذلك نتيجة احتراق الانسجة باتحادها مع الاكسجين الذى يصل إلى الدم بواسطة الرئة ، فاذا كانت الحركة متواصلة يشعر الانسان بالتعب . لذا يجب الراحة بين كل تمرين وآخر لسببين :

(١) ليتمكن الدم من أخذ كمية وافرة من الاكسجين بواسطة الرئة (التنفس)

(٢) ليتمكن الدم من نقل المواد المحترقة إلى أعضاء الافراز (مثل الجلد والكلى الخ) لايخرجها من الجسم

ولندكر هنا مثالا منه يرى حالة الرياضى وقت العمل :

استحضر أحد أبطال العدو وبعد أن جرى ميلا ظهر بالكشف الطبى عنه ما يأتى :

دقات القلب	تنفس الرئة	فى الدقيقة
عقب المسابقة مباشرة	١٤٤	٤٤ »
بعد مضي ٥ دقائق	٦٦	١٦ »
بعد مضي ١٠ دقائق اخرى	٧٢	١٦ »

من ذلك يرى أن القلب وصلت دقاته الى حالته الاعتيادية بعد ١٥ دقيقة وأما الرئة فوصلت حركتها الاعتيادية بعد خمس دقائق

لذا تجب العناية أولا بتقوية الرئة والقلب بتمرينات تدريجية تتخللها حركات التنفس ليقوى هذان العضوان المهمان اللذان يتأثران بسرعة وتتوقف عليهما حركة الجسم

هذا ويجب ألا يجهد المتمرّن نفسه زيادة على الحد المناسب حتى يعمل كل عضو عمله مع إعطائه الوقت أو الفرصة للتخلص من الإفرازات وإلا كان الجسم عرضة للتعب.

سبق أن أوضحنا هذه النظرية في « منطقة التدرج » إذ تقضى بأن يبدأ التمرين بحركات سهلة ثم تعقبها الحركات الأساسية الصعبة ثم ينتهى التمرين بحركات ختامية سهلة حتى يخرج الجسم من التمرين مستريحاً كما بدأ. لذا وجبت حركات التنفس عقب التمرين لكي يتمكن الدم من أخذ الكمية اللازمة له من الأكسجين، ولكي يتمكن الدم أيضاً من نقل المواد المحترقة إلى أعضاء الإفراز

يشعر بعض المتمرّنين بوخز في الجنب ويكون ذلك إما من الاجتهاد في التمرين أو التمرين عقب الأكل مباشرة وإما من عدم العناية بالمضغ.

وكثيراً ما يصاب المتمرّن ببرد عقب التمرين وذلك نتيجة إهماله، لذا يجب أن تكون ملابس المتمرّن خفيفة ما أمكن وقت التمرين وأن يلبس عقب اللعب ملابس تحفظ حرارة جسمه وعندما يصل إلى غرفة تغيير الملابس ينشف جسمه جيداً ولا يهمل تنظيف جسمه من العرق عندما يصل إلى المنزل لأن تراكم العرق تحدث تأثيرات سيئة في الجسم

« النوم »

قال الله تعالى في كتابه العزيز : (وجعلنا النوم سباتا) أى راحة للأبدان.

العمل واجب على كل انسان وهو وسيلة للنمو والقوة لأن الأعضاء التى تستعمل تنشط وتقوى بالتمرين ويصحب ذلك تيقظ القوى العقلية لان بين الجسم والعقل صلة متينة فالراحة واجبة بعد العمل حتى يسترد الجسم جميعه مقدار من القوة الحيوية يعادل مقدار ما استهلك وقت العمل
الراحة جزئية وكلية :

فالراحة الجزئية يمكن الحصول عليها بالرياضة البدنية والمشي فى الهواء الطلق النقى والتمتع بجمال الطبيعة . أما الراحة الكلية فلا تأتى إلا بالنوم .
النوم هو راحة كلية إذ تستريح جميع الاعضاء الخارجية والصدريه ويتمتع الجسم براحة تامة تجدد له نشاطه الطبيعى

تختلف مدة النوم لكل شخص باختلاف السن والمهنة والمزاج .
والزمن الكافى لشخص فى النوم قد لا يكون كافيا لغيره ولو اتفقا فى السن والمهنة والمزاج ولم يتوصل الحكماء الى تعليل ذلك للآن
وقد اتفقت الآراء على أن يكون زمن النوم كاليان الآتى :

المدة اللازمة	السن
من	الى
١٢ ساعة تقريبا	٤ — ٨
» » ١١	٨ — ١٢
١٠ ساعات »	١٢ — ١٤
» » ٩	١٤ — ١٨
» » ٨	١٨ — ٢٠

هذا وتجب مراعاة القواعد الآتية في النوم :

- (١) لا تنم بعد الأكل إلا بنحو ساعتين
- (٢) لا تغط وجهك وقت النوم
- (٣) لا تغلق جميع نوافذ غرفة النوم ، وابتعد عن تيار الهواء وادثر جيدا
- (٤) نم ليلا ولا تنم نهاراً
- (٥) إذا اعتراك تعب ونصب نهاراً فأرح جسمك مضطجعا ولا يأخذك النوم
- (٦) يجب إظلام الغرفة لأن الضوء يفسد النوم
- (٧) عود نفسك أن تنام في مواعيد منظمة
- (٨) نم بملابس بيضاء خاصة متسعة
- (٩) نم على جنبك الأيمن تفاديا من أى ضغط على القلب
- (١٠) ليكن التنفس من الأنف وقت النوم « شهيقا وزفيرا »
- (١١) عود نفسك تمارينات بدنية خفيفة لمدة ١٠ دقائق عقب القيام من النوم
- (١٢) اغسل فك وأسنانك قبل النوم ليلا وكذلك صباحا

(١٣) « خذ دشا » بشرط ألا يزيد زمن رش الماء على ٣٠ ثانية ونشف جسمك جيدا

(١٤) عرض فرش النوم للشمس كل يوم ، وافتح نوافذ الغرفة طول النهار

(١٥) لا تشغل بالك ليلة المسابقة فأن قلة النوم تؤثر فيما يتطلبه العمل في الغد

« الاغذية »

« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع »

« حديث شريف »

تقضى الضرورة على كل انسان أن يعنى بأكله وينظمه ؛ وبخاصة من يريد أن يتفوق في الرياضة حتى يتمكن من الوصول لغايته المقصودة يتوهم الكثير من محبي الرياضة أن تناول الطعام بحالة خاصة غير ضرورى والحقيقة بخلاف ذلك وبخاصة للبدنين (السمين) الذى يرغب نتائج مرضية في التمرين

إن أكل اللحوم الدهنية والحلوى الكثيرة والمواد النشوية مسبب لسمن الجسم . ولا تظن أن سمن الجسم صحة ؛ بل الواقع بالعكس فانه تصحبه غالبا آلام وأمراض . وبما أن نظام التغذية من المسائل المعقدة التى لم يتمكن الاطباء للآن من وضع قانون خاص لها بالنسبة لاختلاف حالات كل شخص وجب على كل إنسان أن يأكل ما يراه صالحا ونافعا لنفسه ، إلا أن هناك قواعد عامة تفيد مراعاتها أغلب المهتمين بالرياضة البدنية وإنا نوجزها فيما يلي لضرورة الأخذ بها :

(١) لا تأكل الخردل « المستاردة » والكوامخ (الطرشى)

والفلفل الحار

(٢) لا تأكل اللحوم المملحة مثل السردين والفسيح

(٣) لا تأكل حتى تشبع ولا تأكل قليلا بل كن متوسطا في طعامك
(وكلوا واشربوا ولا تسرفوا)

(٤) لا تأكل بين أوقات الغذاء الثلاثة

(٥) لا تأكل طعاما معرضا للآتربة والذباب و.... الخ.

(٦) لا تشرب إلا اذا عطشت وإذا شربت فليكن لاطفاء الظم فقط

(٧) ابتعد عن المشروبات الروحية وعن التدخين والقهوة الخالصة
(الساذج)

(٨) لا تنم ولا تجهد نفسك في عمل ما عقب الأكل مباشرة

(٩) لا تسرع في تناول الطعام وامضغ الأكل جيدا

(١٠) لا تأكل عقب اجهاد مباشرة

هذا وتجب مراعاة ما يأتي :

(١) ليكن تناول الطعام في مواعيد منتظمة لا تتغير

(٢) يجب تنظيف الفم والاسنان عقب كل أكلة

(٣) كل ما تجده ملائما لمعدتك وما يسهل هضمه وكن طيب نفسك

(٤) بادربتناول الطعام قبل المباراة بنحو ٣ ساعات ، وليكن طعامك

متوسطا في هذا اليوم

هذا ويحسن الاكثار من أكل الخضر والبيض واللبن ، والتوسط

في أكل اللحوم والمواد النشوية والحلوى فقليلها أصح من الاكثار منها

وإذا راعى كل انسان ما ذكرناه تأكد من تقوية جسمه والحفاظة عليه

وكان غير معرض للأمراض . وقد صدق الحديث الشريف

« المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء »

التمرينات

التمرين عبارة عن حركات بسيطة أو مركبة مرتبطة بعضها ببعض على حسب تأثيرها المقصود. ويأخذ التمرين اسمه من جزء الجسم والحركة الخاصة به، ويشمل الوضع الاصلى والحركة المطلوبة. ولما كان أهم غرض من التمرين تحديد التأثير في الجسم وجب تعيين وضع أصلى للجسم ليكون هو العامل الأكبر في تحديد التأثير المطلوب. وإذا تغير هذا الوضع الى وضع آخر تغير معه التأثير أيضا. فيجب الاهتمام الشديد بأداء الأوضاع الاصلية على الوجه الصحيح قبل الشروع فى أداء التمرينات. ويتعين ذكر الوضع الاصلى دائما فى التمرين

« التمرين »

« الوضع الاصلى »

مثلا : الوقوف مع فتح الرجلين جانبا والوسط ثابت
أمل الجذع خلفا ثم مده
إلى أعلى ثم أمله إلى
الأمام ثم مده إلى أعلى

أى أن ميل الجذع ومده يكونان والجسم فى الوضع الاصلى :

« الوقوف مع فتح الرجلين جانبا ووضع اليدين على الوسط »

والوضع الاصلى يبين هيئة الجسم كله أو بعضه عند الشروع فى أداء

التمرين ، فمثلا :

الوقوف مع سند الرقبة — الجلوس وثنى الذراعين إلى أعلى — الرقود

على الظهر مع مد الذراعين جانبا

وبما أن التمرين يبتدىء من وضع أصلي فيحسن أن يعود إلى ذلك الوضع ويختم بوقفه الاعتدال ثم يتبع ذلك وقفة « الراحة » ثم تنفس اختياري

الاموضع الصافية الرئيسية

الوقوف : وهو الوضع الأول أو الرئيسي للعمل وتتفرع منه الاموضع الأخرى ويترتب عليه صحة تلك الاموضع واليه ينتهي أداء الحركة أو التمرين

الجلوس : يؤدي على الارض أو على أجهزة مع ملاحظة اعتدال الجسم
الجبور : يؤدي بالنزول على الركبتين متلاصقتين أو متباعدتين بقدر قدم أو على ركبة واحدة وثني الأخرى

الرفود : يؤدي بالاستلقاء على الظهر أو الانبطاح على الوجه
الانعلو : يؤدي بحمل الجسم على الذراعين أو الرجلين بواسطة أجهزة خاصة

الاستناد : يؤدي باستناد الذراع أو الرجل أو جزء من الجذع إلى جهاز أو بالاستناد إلى شخص آخر

الاموضع الصافية الفرعية

أوضاع الأطراف العليا

- ١ - الوسط ثابت : يؤدي بوضع اليدين على الحرقفة
- ٢ - سند الرقبة : يؤدي بوضع اليدين خلف الرقبة مع فتح الكفين

٣ — سند الرأس يؤدي بوضع اليدين على الرأس مع فتح الكفين
٤ — ثني الذراعين أعلى يؤدي بثني الذراعين مع ضم الكفين الى اتجاه
طرف الكتفين .

٥ — ثني الذراعين أماما يؤدي بثني الذراعين على الصدر بحيث ينطبق
الساعد على العضد مع فتح الكفين الى أسفل .

٦ — رفع الذراعين جانبا يؤدي برفع الذراعين على امتدادهما بحذاء
الكتفين مع فتح الكفين الى أسفل .

٧ — رفع الذراعين أماما يؤدي برفع الذراعين متوازيين على امتدادهما
أماما مع فتح الكفين الى الداخل ، و يلاحظ أن المسافة بين الذراعين
تكون بقدر اتساع الصدر .

٨ — رفع الذراعين إلى أعلى يؤدي برفع الذراعين على امتدادهما
متوازيين الى أعلى مع فتح الكفين واتجاههما للداخل ، مع ملاحظة أن
المسافة التي بين الذراعين تكون باتساع الصدر .

أوضاع الأطراف السفلى :

١ — ضم القدمين يؤدي برفع المشطين خفيفا ثم ضمهما الى بعضهما
ثم خفضهما .

٢ — رفع العقبين يؤدي بالوقوف على المشطين مع استقامة الجسم تماما

٣ — فتح الرجلين يؤدي بأوضاع القدم مسافات قصيرة قدر قدم جانبا .

أو أماما أو خارجا . أو بفتح الرجلين قدر قدم أو قدمين أو ثلاثة جانبا

أو بالخطو خارجا ، أو أماما ، بأحدى الرجلين من قدم الى ثلاثة ، أو بحركة الطعن أماما أو خارجا أو جانبا أو خلفا ثلاثة أقدام .

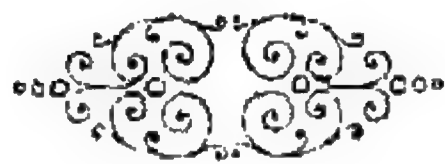
٤ - ثنى الركبة يؤدي برفع إحدى الركبتين أعلى أو ثنى الركبتين «نصفا أو كاملا»

الاضاع الفرعية المشتركة :

وهي تتركب من وضعين أو أكثر من الاوضاع السابقة مثل سند الرقبة وفتح الرجلين بالتبادل . ويلاحظ ترتيب أداؤها من أعلى الى أسفل .



ثنى الجذع أماما من (سند الرقبة وفتح الرجلين بالتبادل)



الحركات

أقسامها والغرض منها

الحركات الـافتتاحية :

(١) حركات النظام : وتشمل ترتيب الفرقة في صف أو صفين أو أربعة أو في مربعات أو مستطيلات أو دوائر ، أو في أقسام بصفوف رأسية . ووقفه الراحة والصفاء والاعتدال والتعظيم والمحاذاة والعد والمسافات والدوران والخطوات وتنظيمها والمشي والجري والوثب والحجل وفتح الصفوف للتعليم وضمها والتحية والانصراف . والغرض منها تعويد التلاميذ النشاط والطاعة والنظام والاستعداد السريع للتعليم مع استحضار الذهن وينبغي أن تؤدي بعناية تامة وبغاية الدقة ، السرعة حيث يترتب عليها مظهر التلاميذ الرياضي .

(٢) حركات التمهيد : وتشمل حركات أولية سهلة للرجلين والرأس . والذراعين والجذع والمشي والجري والوثب والتنفس . والغرض منها التدريب في المبادئ والأوضاع الصحية ومرونة الجسم استعدادا لأداء الحركات الأساسية

ملاحظة :

يلاحظ في حالة برودة الجو ألا يقف التلاميذ زمنا طويلا ، فيبدؤون بحركات تنشيطية مولدة للحرارة مثل الجري والمشي وحركات الرجلين السريعة إذا لزم الوقوف وتمارين تقليد أصحاب الحرف كالحداد أو النجار أو راكب الدراجة أو السباح . . . الخ أو تقليد مشية وحركات الحيوان والطيور .

الحركات الأساسية :

الغرض منها التقويم والتقوية ويجب أن تؤدي بغاية الدقة والعناية .
ويلاحظ التدرج في تعليمها بحسب حالة التلاميذ للحصول على الفائدة
المطلوبة منها ، ولمنع الضرر الذي ربما يحدث للأعضاء الداخلية . وتنقسم
هذه الحركات الى ما يأتي بالنسبة لأجزاء وأعضاء الجسم ومنها تتركب
التمرينات : —

(١) حركات الرجلين : وفائدتها اعتدال القامة وتقوية عضلات الساق
والفخذ ومرونة مفاصل العقب والركبة والخصر وتنظيم ضربات القلب (١)
وتهدئة الدورة الدموية (٢) وتكون دائماً في أول الدرس بعد حركات التنشيط
وكذلك في نهاية الدرس بعد المجهود الذي بذل في أداء الحركات السابقة
(٢) حركات الرأس : وفائدتها اعتدال مركز الرأس وتقوية عضلات
العنق واستقامة الكتفين .

(٣) حركات ميل الجذع خلفاً وأماماً : وفائدتها منع الاحديداب وتقوية
عضلات الظهر وتوسيع تجويف الصدر . وفي حالة الانحناء الى الخلف (٣) يجب
أن تؤدي الحركة من الجزء العلوي للجذع بأن يكون الجزء الاعلى من الجذع
والرقبة والرأس في قوس واحد وتكون الذقن للداخل . وفي حالة الانحناء
الى الامام يجب أن تؤدي الحركة من « الحرقفة » . ويلاحظ فيها استقامة
الرقبة مع الظهر والذقن للداخل بحيث تكون جميع أقسام العمود الفقري
على استقامة واحدة

(١) و (٢) يجب ان تكون الحركات بطيئة ما أمكن وسهلة و إلا فتكون
النتيجة عكسية (٣) يجب تجنب هذه الحركة مع صغار التلاميذ منعاً للضرر الذي
ربما ينتج من عدم العناية بها

ويجب ألا يخالط بين ميل الجذع خلفا وانحناء الجذع خلفا فالأول يؤدي بدون جهاز والثاني يؤدي بالتعلق وبلاستناد (أى على أجهزة)

(٤) حركات الذراعين : وفائدتها بسط الصدر وتقوية عضلات

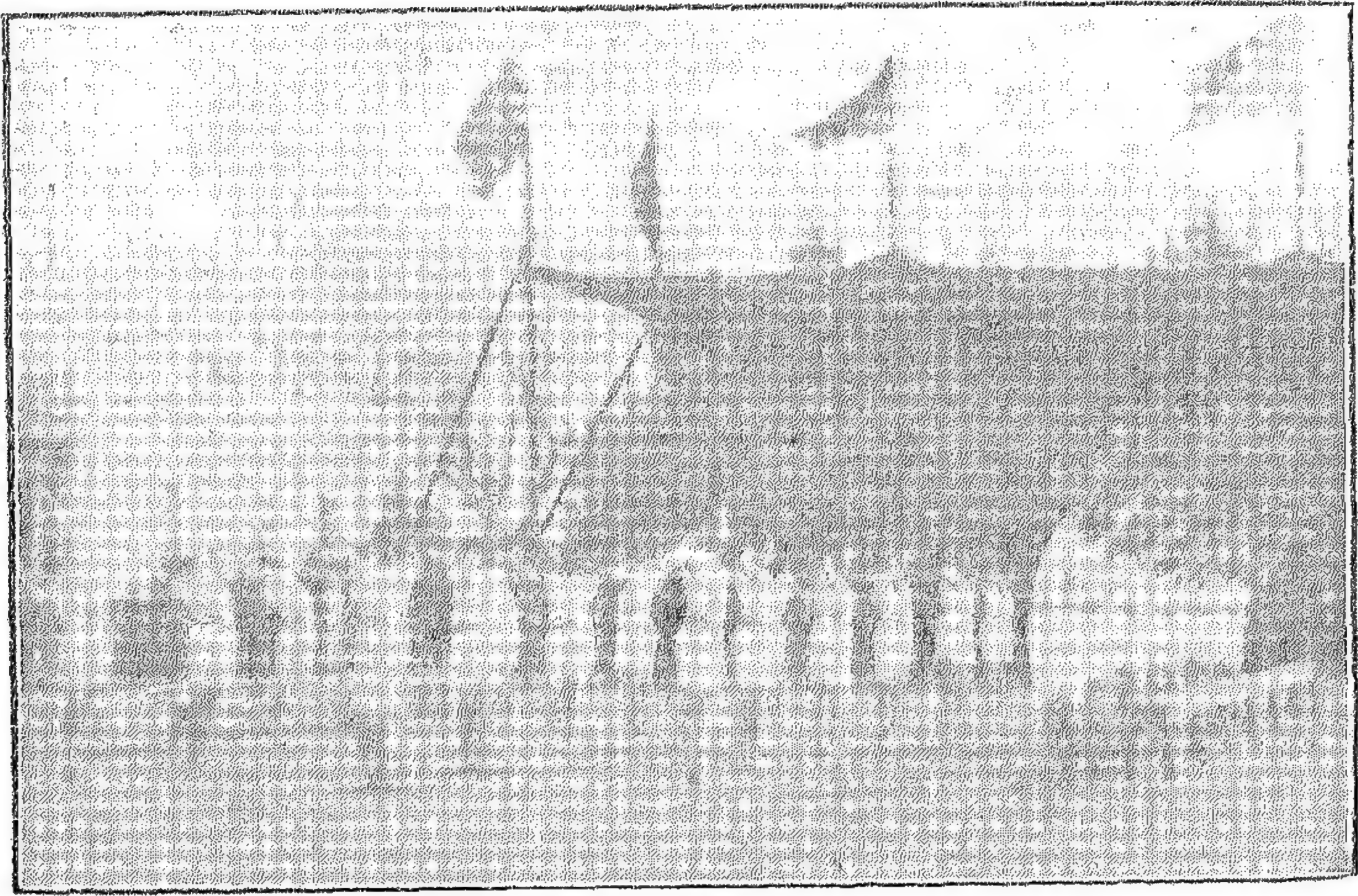
الذراعين وتنظيم التنفس

(٥) حركات التوازن : وفائدتها تنبيه الجهاز العصبي وتضامن العضلات

وخفة الحركة وحصر الذهن وحكم الجسم بالارادة

(٦) حركات الجنبين (*) : وفائدتها مرونة وتقوية عضلات الجذع

الجنبية والخلفية والظهر وبسط الصدر



دوران الجذع — وثنيه جانبا

(٧) حركات الكتفين : وفائدتها بسط الصدر وتقوية عضلات

الكتف والظهر والتنفس

(*) يلاحظ ان تؤدي حركات دوران الجذع (لف الجذع) من الحرقفة

مع استقامة جميع اقسام العمود الفقري

(٨) حركات البطن: وفائدتها تقوية الجهاز الهضمي ليقوم بواجبه والمساعدة على إخراج الافرازات

(٩) حركات الظهر: وفائدتها منع الاحديداب وتقوية عضلات الظهر وبسط الصدر

(١٠) حركات المشى والجري والوثب: وفائدتها اعتدال القامة وتعاون العضلات وتقويتها وخفة الحركة والاقدام

(١١) حركات التنفس: وفائدتها تقوية الجهاز التنفسي واتساع تجويف الصدر

(١٢) الحركات الختامية: وفائدتها اراحة الجسم تدريجاً الى نهاية الدرس بتهذئة الدورة الدموية (ضربات القلب) وكذلك الرئتين

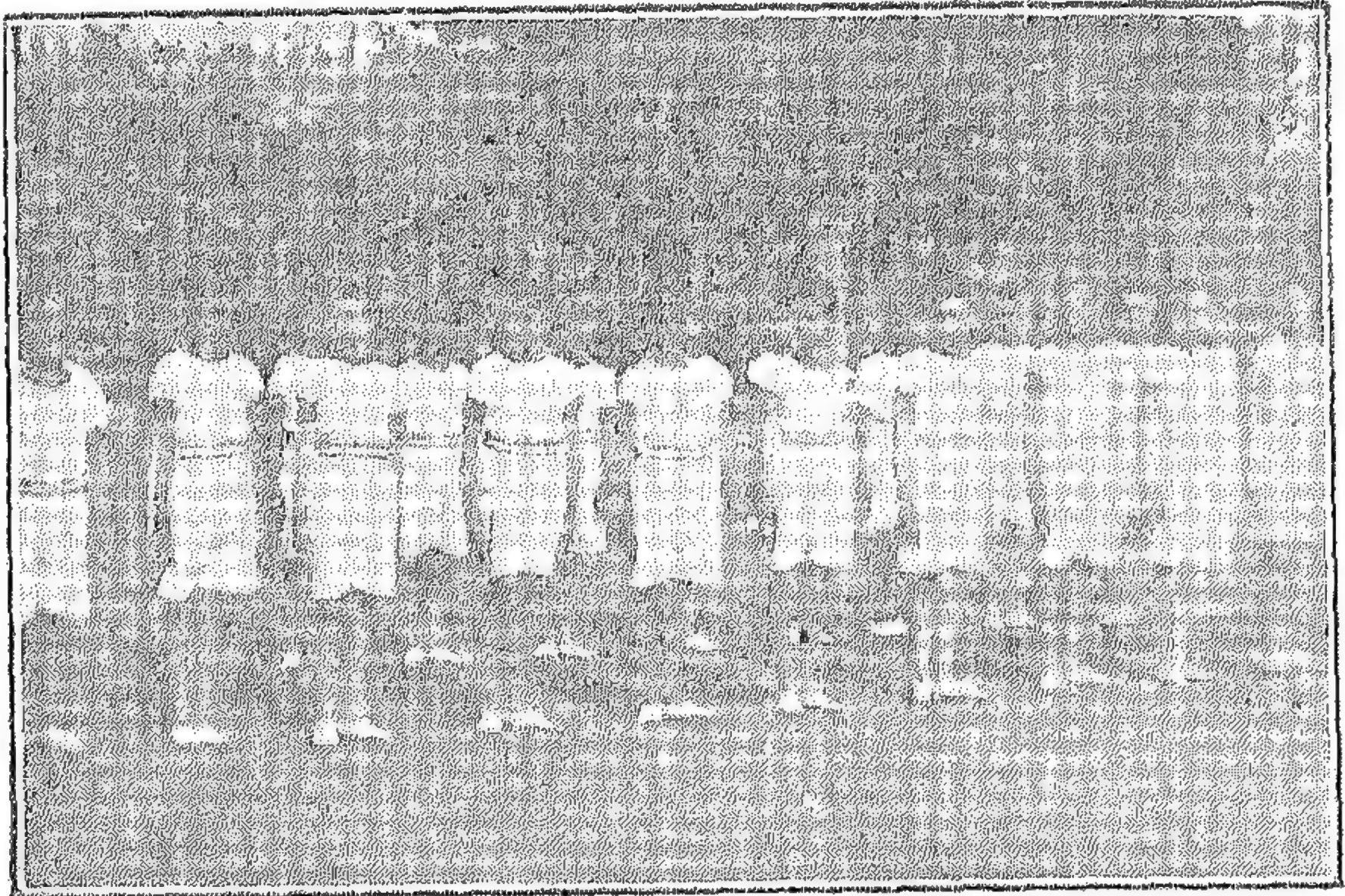
ملاحظة : يجب ان يكون التنفس في اثناء اداء التمرينات من الأنف في حالتى (الشهيق والزفير) لأن الأنف هو الطريق الطبيعى لذلك كما ان للتنفس العميق اثراً عظيماً في تقوية الرئتين وفي تنقية الدم

الاعمال المنتظمة :

هى تدريب بدنى عام تقوى الجسم وتساعد على فهم نفسية التلاميذ وإظهار الغريزة الكامنة فيهم والعمل على انمائها وتهذيبها وغرس روح التضامن والتكافل والألفة والتنافس الشريف وضبط النفس



لعبة منتظمة — الكرة الدائرة

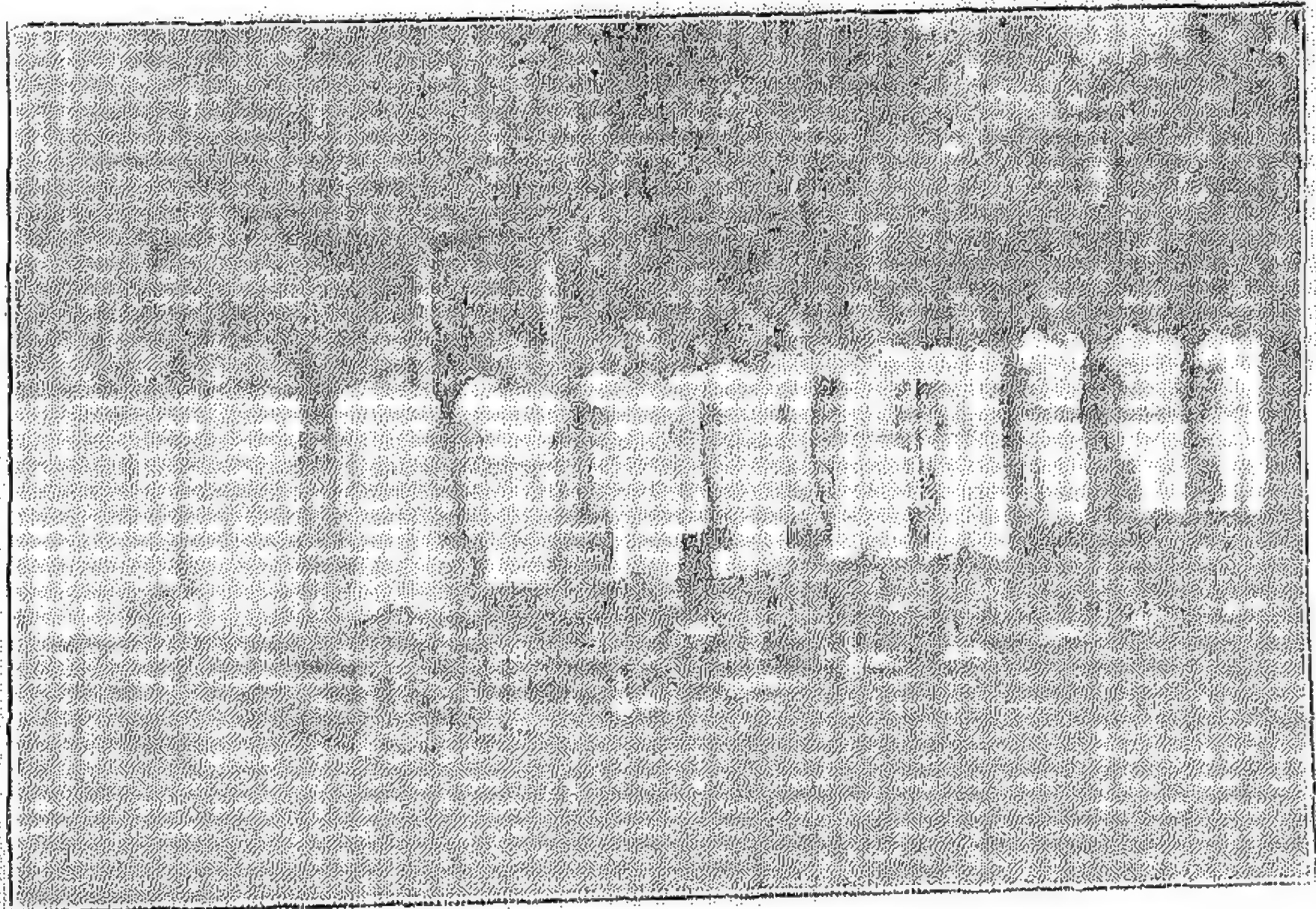
النداء		حركات النظام
الحكم	التنبيه	
ترتيبات أولية		
		
إنتظام	{ فرقة في صفين	١ — وقوف الفرقة في صفين
		يقف التلاميذ قصار القامة على يمين الصف وطوالها على يساره، وبين كل تلميذ والآخر « فاصل بسيط » مسافة تسمح بحركة الذراع أماما أو خلفا . وتكون المسافة بين الصفين « خطوتين » على الأكثر . ويقف التلاميذ الصف الثاني خلف تلاميذ الصف الاول تماما

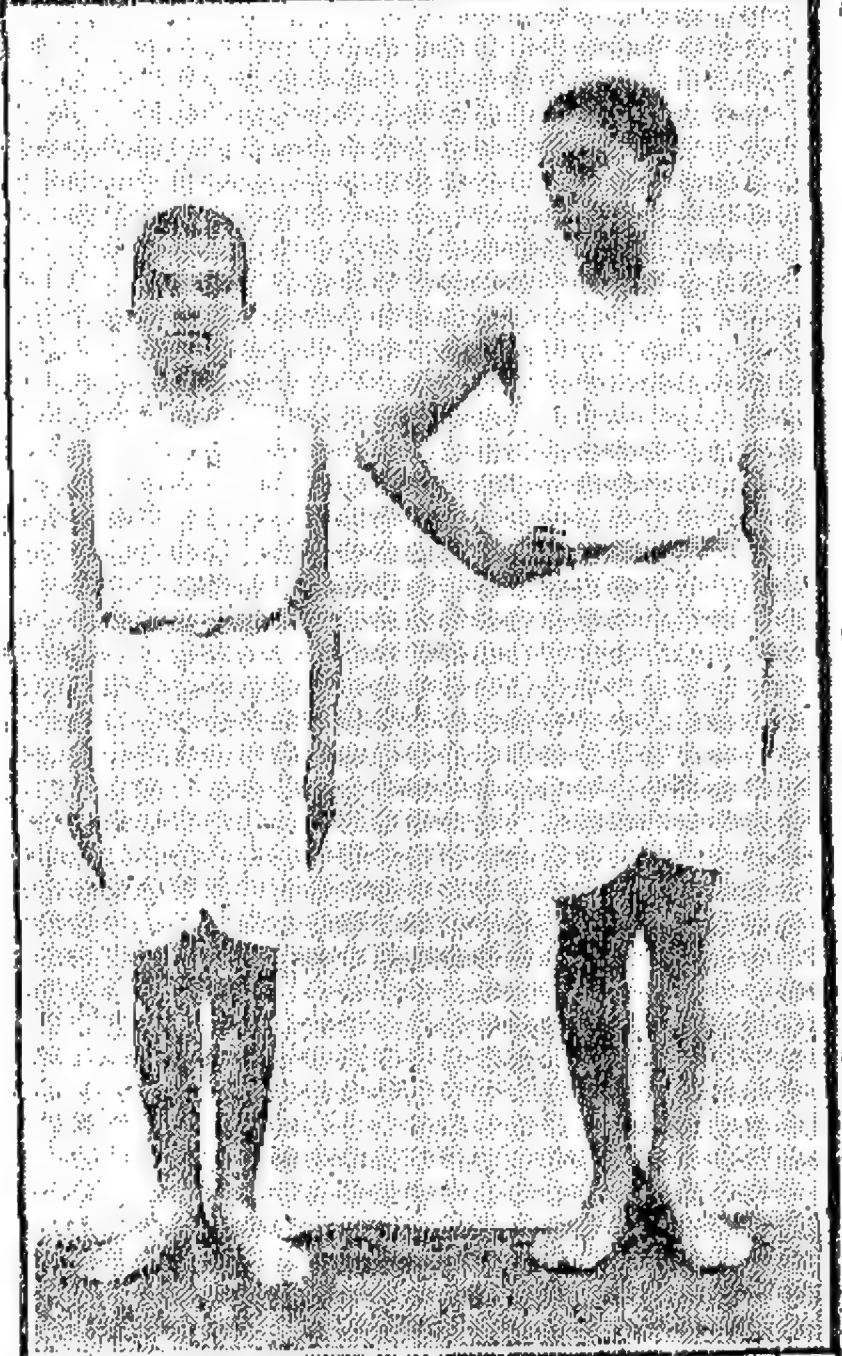
النداء		حركات النظام
الحكم	التنبيه	
راحة اعتدال	فرقة فرقة	<p>يلاحظ في بدء وقوف التلاميذ بالصف أن يكونوا بوقفة (الراحة) الى أن يصدر الامر (اعتدال)</p> <div data-bbox="833 955 1234 1828" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1332 1019 1663 1794" data-label="Image"> </div> <p>وقفة الراحة</p> <p>« منظر أمامي » « منظر خلفي »</p> <p>٢ — وقفة الراحة</p> <p>تنقل الرجل اليسرى جهة اليسار مقدار قدم ويرسل الذراعان على امتدادهما خلف الجسم والكف الايمن على الايسر. ويلاحظ اعتدال الجسم وتربيع الصدر بدون تكلف. ويمكن أداء</p>

النداء		حركات النظام
الحكم	التنبيه	
صفاء	فرقة	<p>هذه الحركة بالوثب أعلى خفيفا والنزول على مشطى القدمين أولا ثم على العقبين</p> <p>٣ — وقفة « صفاء »</p> <p>تختلف هذه عن وقفة الراحة بأن يسمح للتلميذ بحركة الأذرع ليستريح قليلا ، والأطفال في حاجة شديدة لذلك . ويراعى عدم استعمالها إلا عند الضرورة أو بعد مجهود في الحركة أو التمرين</p>
اعتدال	فرقة	<p>٤ — وقفة « إعتدال »</p> <p>يتوقف قوام التلاميذ على صحة أداء هذه الحركة فيجب العناية التامة بها . ويلاحظ فيها ضم العقبين وفتح المشطين مقدار ٦٠° وشد الركبتين الى الخلف بدون تصلب واستقامة الجسم وتربيع الصدر بإرسال الكتفين الى الخلف قليلا بدون توتر إرسال الذراعين على امتدادهما بجانب الجسم مع فتح الكفين للداخل والاصابع ممتدة متلاصقة تمس الفخذ خفيفا</p>


النداء		حركات النظام
الحكم	التنبيه	
		 <p>اعتدال</p> <p>«منظر أمامي» «منظر جانبي»</p> <p>والرأس مرفوعة والنظر أماما والذقن للداخل قليلا والتنفس طبيعيا وعدم وجود أى تجويف في الظهر أو توتر في الذراعين أو نتوء في البطن</p> <p>٥ - التعظيم</p>
إعتدال سلام - إعتدال	فرقة تعظيم	يؤدي من وقفة الاعتدال ثم ترفع اليد اليمنى من أقصر مسافة بنشاط فوق منتصف حاجب العين اليمنى بدون لمسه مع مد الأصابع الخمس على استقامتها متلاصقة والكف

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>للخارج . وعند النداء «إعتدال» تخفض اليد من أقصر مسافة بجوار الجسم بدون ضرب الفخذ</p>  <p>السلام</p> <p>٦ — الانصراف</p> <p>يدور الصفان جهة اليمين ثم يأخذ كل منهما خطوة خارجا الأول جهة اليسار والثاني جهة اليمين ثم يأمرهم المعلم بالانصراف بعد أداء «السلام»</p> <p>٧ — المحاذاة</p> <p>يتخذ التلميذ الأول من يمين الصف دليلا</p>
إنصراف	فرقة	



النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
حذاء	يمينا	<p>ويقف ثابتا وعند النداء « يميننا — حذاء » يلفت التلاميذ رؤوسهم بسرعة جهة الدليل ويتحركون بخطوات قصيرة خفيفة سريعة</p> 
أنظر	أماما	<p>المحاذاة</p> <p>وللحصول على فواصل مناسبة بين التلاميذ في الوقوف يحسن أخذ (نصف مسافة) ومتى استقام الصف وعدلت الفواصل يلفت التلاميذ رؤوسهم أماما عند النداء « أماما — أنظر » ويخفضون أذرعهم جانبا ويعدل الصف الثاني مسافته</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>على مسافة الصف الاول وتكون محاذاته على دليله</p> <p>٨ - نصف المسافة</p> <p>تعمل بوضع اليد اليمنى على الحرقفة « الابهام خلفا وباقي الاصابع أماما متلاصقة » ويلاحظ عدم جذب الأذرع « الى الخلف »</p>
سر	نصف مسافة من اليمين الى اليسار	 <p>نصف مسافة من اليمين</p>

النداء	
التنبيه	الموضوع
الحكم	
سر	<p>٩ - مسافة كاملة من اليمين لليسار</p> <p>عند النداء (مسافة كاملة من اليمين لليسار - سر) يلتفت التلاميذ رؤسهم بسرعة جهة اليمين ما عدا الدليل ويتحركون بخطى قصيرة سريعة خفيفة لليسار ومتى تمت المسافة يرفع</p>  <p>مسافة كاملة - (ذراع واحد)</p> <p>تلاميذ الصف الاول الذراع اليمنى جهة اليمين ويلاحظ اتجاه الكف الى أسفل وامتداد</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
سر	مسافة كاملة من الوسط يمينا ويسارا	<p>الأصابع متلاصقة بحيث تمس كتف التلميذ الايمن خفيفا . وعند نداء « إعتدال » ينخفض الذراع بخفة ويحول النظر أماما ويعدل الصف الثاني مسافته على مسافة الصف الاول بدون رفع الذراع . ولفتح مسافة مزدوجة من الجهتين يثبت التلميذ الذي في وسط الصف الاول في مكانه و يؤخذ عليه الحذاء والمسافات من اليمين واليسار بامتداد الزراعين جانبا ويعدل تلاميذ الصف الثاني مسافتهم على الصف الاول</p>
		
		مسافة كاملة من الامام للخلف

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
سر	مسافة كاملة من الامام للخلف	<p>١٠ - فتح المسافة من الامام (وجها لظهر)</p> <p>عند ما يكون تلاميذ الصفين بعضهم خلف بغض يثبت الدليلان ويتحرك الباقي للخلف بخطوات قصيرة حتى تتسع امامهم المسافة المطالوبة فيرفعون أذرعهم أماما والا كف للداخل والاصابع ممتدة تكاد تمس كتف التلميذ الامامي وحينئذ ينادى المعلم «قف» فتخفض الاذرع بجوار الجسم</p>
	من اليمين	<p>١١ - العد</p> <p>يلاحظ أداء العد بسرعة وبصوت مناسب. ويجب أن يعرف التلميذ رقبه دائما في صفه. ورقم تلاميذ الصف الثاني هو رقم تلاميذ الصف الاول (ويحفظ مكان الغائب دائما) وعند النداء (عد) ينادى التلميذ الاول (واحد) والثاني (اثنين) الخ مع لفت الرأس خفيفا الى اليسار وعودتها بسرعة الى الامام</p>
عد		

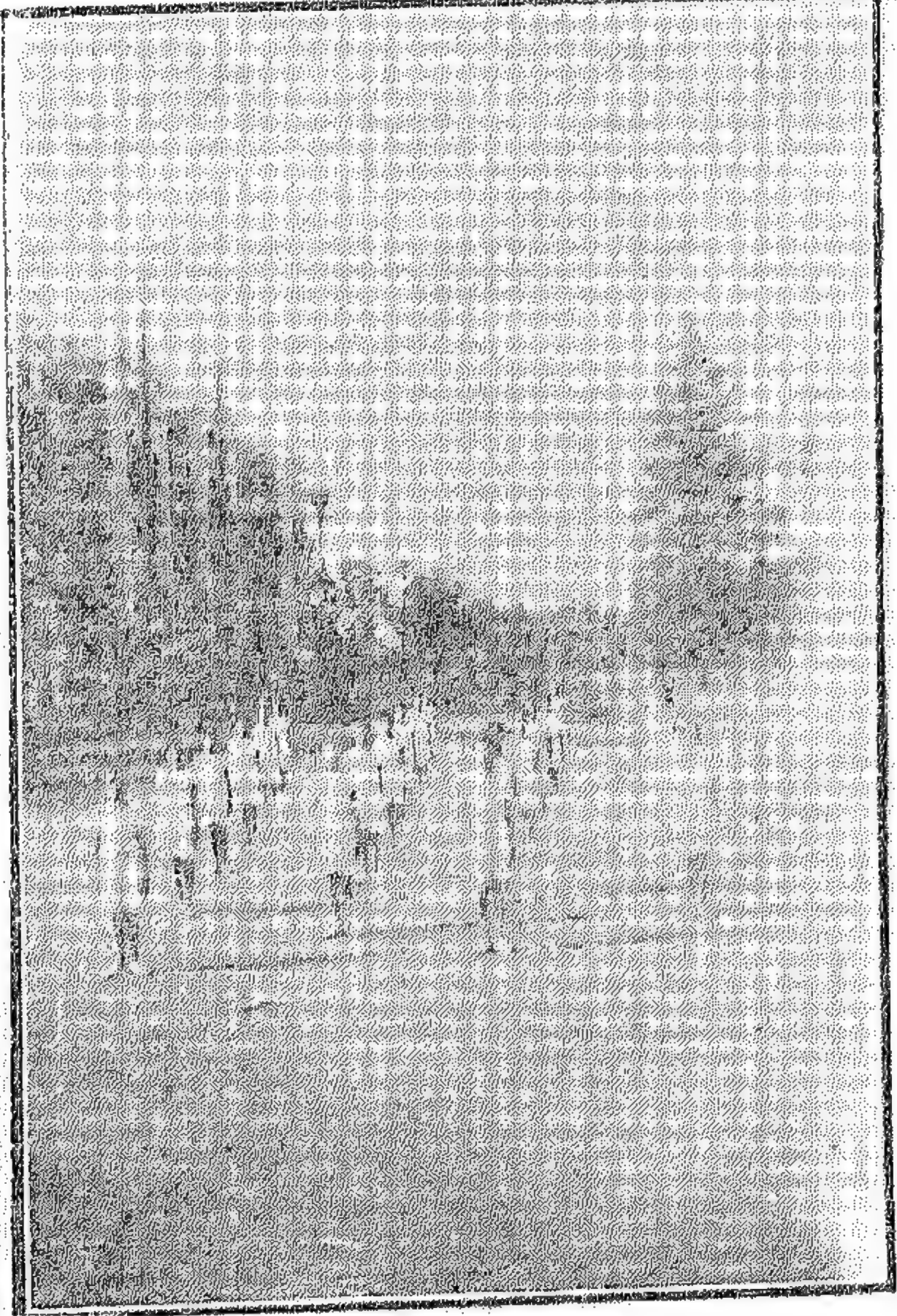
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
در	يميناً	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center;">الدوران خلفاً الدوران يمينا</p> <p>١٢ — الدوران : يمينا — يساراً — خلفاً</p> <p>يدور التلميذ على عقب الرجل التي يراد الدوران الى جهتها* ، وفي الوقت نفسه يدور على مشط الرجل الأخرى ، ومتى تمت الدورة المطلوبة يجذب تلك الرجل المتحركة على المشط بجوار الرجل الأخرى بنشاط . وللدوران خلفاً</p> <p>* يكون مقدار الدوران يمينا أو يساراً (ربع دائرة) ومقدار الدوران خلفاً (نصف دائرة)</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>يدور التلاميذ جهة اليمين. ويمكن الدوران الى أى جهة بالوثب أعلى. ويلاحظ استقامة الجسم وعدم حركة الذراعين والرأس</p> <p>١٣ — خطوة أماما أو خلفا</p>
سر	خطوة أماما	<p>عند نداء « واحد » تنقل الرجل اليسرى أماما أو خلفا بسرعة قدر خطوة قصيرة على المشط</p>
سر	خطوة خلفا	<p>وعند نداء « اثنين » تنقل الرجل اليمنى بسرعة أماما أو خلفا على المشط بجانب اليسرى ويخفض العقبان معا بخفة</p>
		 <p>خطوة خلفا</p>

النداء	الموضوع
التنبيه الحكم	
	<p>١٤ - خطوة جانباً: يمينا - يسارا</p> <p>عند نداء « واحد » تنقل الرجل اليسرى أو اليمنى حسب الجهة المطلوبة يمينا أو يسارا على المشط، وعند نداء « اثنين » تنقل الرجل الأخرى على المشط بجوار الرجل الأول ويخفض العقبان معا بخفة. ويمكن اداء هذه الحركات بالوثب</p>
<p>خطوة يسارا سر</p> <p>أربعة كون</p>	 <p>١٥ - تشكيل الصفين في أربعة</p> <p>تقف الفرقة في صفين ثم يؤخذ العدد</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
كون	بالوثب اربعة	ولتكوين الصفين الى «أربعة» تأخذ النمر الزوجية خطوة بالرجل اليسرى خلفا ثم خلفا تنقل الرجل اليمنى جهة اليمين خلف رقم (واحد) ثم تنقل اليسرى بجوار اليمنى . ويمكن تشكيل ذلك بالوثب: فتثبت أرقام (اثنين) خلفا بالرجل اليمنى خلف أرقام (واحد) وفي الرجوع تثب أرقام (اثنين) بالرجل اليسرى أماما . ويمكن أداء هذه الحركة بأن تثب أرقام (واحد) جهة اليسار قليلا إلى الأمام وأرقام (اثنين) تثب جهة اليمين قليلا الى الخلف
انتظام	فرقة في صفين	١٦ - فتح الصفوف جنبا لجنب من صفين
		(١) تقف الفرقة في صفين بحيث يكون كل منهما على بعد خطوتين من الآخر ثم يؤخذ العدد

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
سر	مسافة كاملة من اليمين الى اليسار	(٢) تؤخذ مسافة كاملة من اليمين لليسار
سر	الصف الاول خطوة أماما	(٣) يأخذ الصف الاول خطوة أماما
سر	الصف الثاني خطوة خلفا	والصف الثاني خطوة خلفا
سر	أرقام واحد من الصفين خطوة أماما	(٤) وبعد أخذ الخطوات تأخذ «أرقام واحد» من الصفين خطوة أماما و«أرقام اثنين» من الصفين خطوة خلفا وبعد ذلك تحاذي الصفوف. وضم الصفوف يكون بعكس الأوامر السابقة
حذاء	صفوف	«ملاحظة»: يمكن للعلم تعديل هذا بحسب المكان
سر	ضم الصفوف	١٧ — فتح الصفوف وجها لظهر
سر	فتح الصفوف مسافة كاملة من الامام للخلف	تقف الفرقة في صفين وبعد العد يدور الصفان الى اليمين ثم تؤخذ المسافة الكاملة من الامام للخلف
سر	ثم يأخذ الصف الاول خطوة يسارا والثاني خطوة يمينا	ثم يأخذ الصف الاول خطوة يسارا والثاني خطوة يمينا

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		 <p>فتح الصفوف وجها لظهر</p> <p>ثم تأخذ أرقام (واحد) من الصفين خطوة يسارا وأرقام (اثنين) من الصفين خطوة يمينا ثم تحاذى الصفوف</p> <p>١٨ — فتح الصفوف للتعليم من أربعة</p> <p>حينما تكون الفرقة في أربعة صفوف</p>
سر	<p>أرقام واحد من الصفين خطوة يسارا</p> <p>أرقام اثنين من الصفين خطوة يمينا</p>	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		 <p>فتح الصفوف للتعليم من اربعة</p> <p>تدور الصفوف يمينا ثم تفتح بمسافة مزدوجة قدر ذراعين بأن يتحرك جميع التلاميذ (ماعدا الدليل) بخطوات قصيرة ثم يرفع الصف الثاني والثالث الذراعين جانبا ويرفع الصف الاول الذراع اليمنى جانبا والصف الرابع الذراع اليسرى جانبا والوسط ثابت بالذراعين الآخرين</p>
سر	مسافة كاملة يمينا ويسارا بالذراعين	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
قف حذاء	فرقة صفوف	وعند نداء « قف » تخفض الاذرع بخفة ثم تأخذى الصفوف وتؤخذ المسافة بحسب الاتجاه أو مقدار اتساع المكان بالنسبة للدليل . ويمكن أن يكون الدليل إما الصف الاول أو الرابع ويجب أخذ مثل هذه المسافات من جانبي الصفوف بعد الدوران أيضا كما سبق لحفظ المسافات الخلفية . ولضم الصفوف يتحرك التلاميذ جهة الدليل بسرعة هذه طريقة سهلة على صغار التلاميذ « لفتح الصفوف »
سر	ضم الصفوف	





تمرينات بدنية مع الموسيقى (بعد فتح المسافات من اربعة صفوف)

النداء		الموضوع
التنبيه	الحكم	
		<p>حركات الرجلين</p> <div data-bbox="936 1165 1146 1641" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1299 1034 1723 1724" data-label="Image"> </div> <p>ضم القدمين</p> <p>١ - ضم القدمين وفتحها والوسط ثابت</p> <hr/> <p>الوسط ثابت : ضع يديك على الحرقفتين بنشاط بحيث يكون الابهام خلفا والأصابع الأخرى اماما متلاصقة وممتدة ، ولا حظ عدم جذب الذراعين الى الخلف</p> <p>ضم القدمين : ارفع المشطين خفيفا واضغط على العقبين ثم ضم المشطين بنشاط واخفضهما بخفة</p>
الوسط	ثابت	
القدمان	ضم	
	١-٢	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
فتح - اعتدال	القدمان	<p>ففتح القدمين : افتح المشطين بنشاط الى مكانهما الاصلى ولاحظ عدم هزة الجسم</p>  <p>وضع القدم اماما و الوسط ثابت</p>
ضع ٢-١ عد	القدم أماما	<p>٢ - وضع القدم أماما</p> <p>إنقل القدم اليسرى أماما بالمشط على الأرض أولا مع ثني الركبة خفيفا ثم ضع العقب على الأرض مع استقامة الركبة</p> <p>ولعودة القدم الى مكانها الاصلى ارفع العقب واضغط بالمشط على الأرض واجذب القدم الى</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>مكانها بنشاط مع استقامة الركبة ، ثم يعاد ذلك بالقدم اليمنى</p>  <p>٣ - وضع القدم خارجا</p>
<p>ضع - عد</p>	<p>القدم اليسرى خارجا</p>	<p>انقل القدم اليسرى في اتجاهها منحرفة بالمشط على الارض أولا مع ثني الركبة خفيفا ثم ضع العقب على الارض مع استقامة الركبة . ولعودة القدم مكانها اضغط بالمشط واجذب القدم الى مكانها بنشاط ولاحظ استقامة الركبة ، ثم يعاد بالقدم اليمنى</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
ضع - عد	القدم جانبا	<p>٤ - وضع القدم جانبا</p> <p>إنقل القدم اليسرى أو اليمنى جانبا إلى الجهة المطلوبة وضع المشط على الأرض أولا مع ثني الركبة خفيفا ثم ضع العقب على الأرض مع استقامة الركبة</p> <p>٥ - الارتكاز على المشط خلفاً</p> <p>يلاحظ فيها امداد الساق والمشط مع شد الركبة . الضغط على أطراف أصابع القدم المتحركة . ولعودة الرجل مكانها اسحبها على امتدادها بنشاط مع شد الركبة</p>
		
	الارتكاز خلفاً	


النسب		الموضوع
التنبيه	الحكم	
		
		الطعن أماما والوسط ثابت
الوسط	ثابت	٦ - الطعن أماما
بالرجل اليسرى أماما	طعن عد	<p>اسحب الرجل اليسرى أماما على المشط قدر ثلاثة أقدام بالضبط واضغط بالمشط على الأرض مع ثني الركبة، ولاحظ أن يكون الرأس والجذع على استقامة واحدة مع الرجل الخلفية وثبات وضع القدم الخلفي مكانه مع خروج المشط خفيفا للخارج إلا إذا طلب غير ذلك وفي العودة إلى المكان الأصلي ادفع الأرض بمشط القدم التي تحركت فتعود بخفة إلى مكانها.</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		 <p>الطعن خارجا مع مد الذراعين بالتبادل</p>
طعن عد	مع مد الذراعين بالتبادل بالرجل اليسرى خارجا	<p>٧ - <u>الطعن خارجا</u></p> <p>اسحب الرجل اليسرى على المشط بانحراف (بين الامام والجنب) قدر ثلاثة اقدام واتبع ما سبق</p> <p>٨ - <u>الطعن جانبا</u></p> <p>اسحب الرجل اليسرى يسارا على المشط قدر ثلاثة اقدام بحيث يكون مشط الرجل اليسرى متجها جهة اليسار تماما ومشط الرجل اليمنى</p>

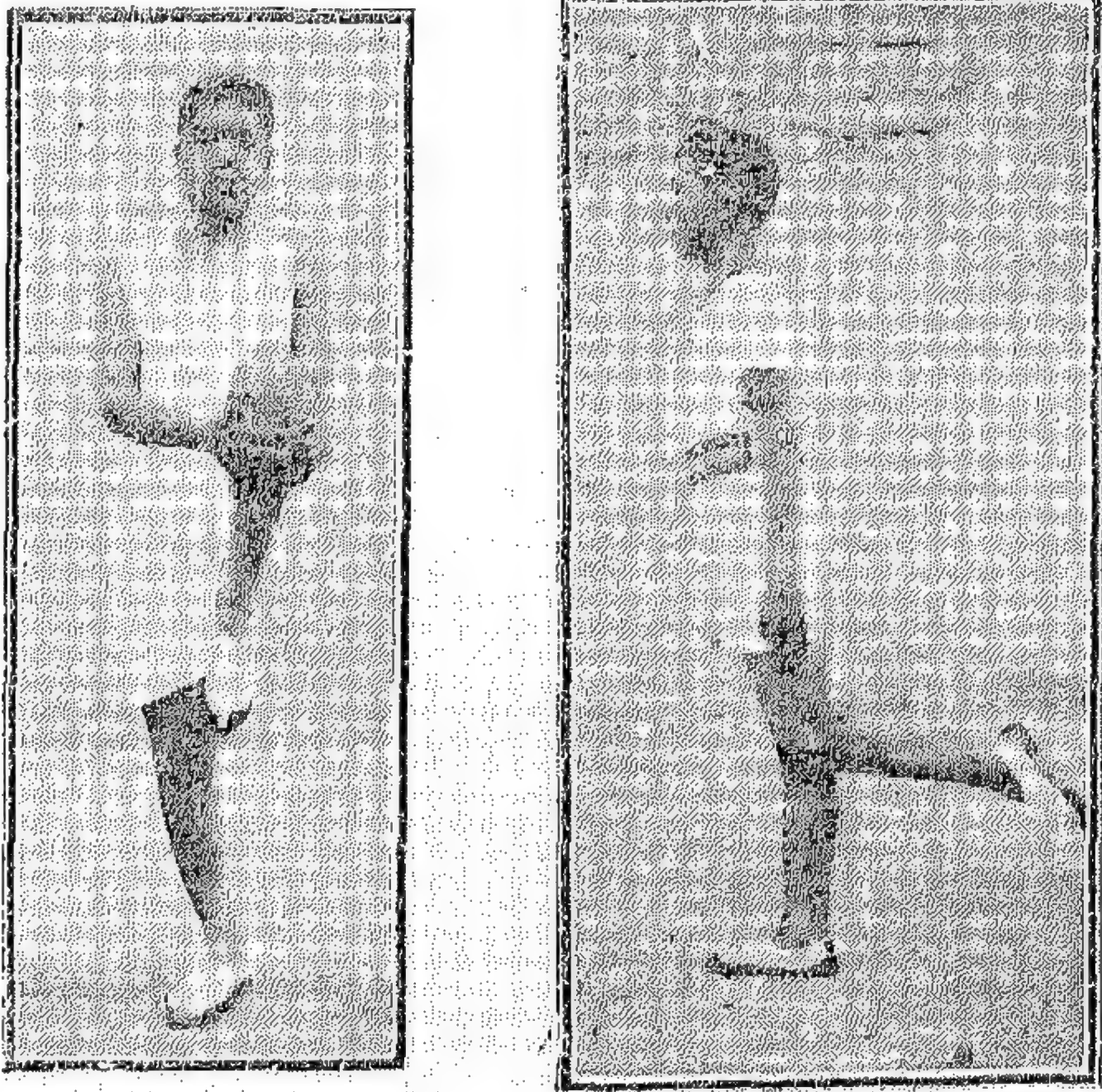
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>ثابتاً في مكانه مع اتجاه الجذع الى اليسار اثناء تأدية الحركة . وفي العودة الى المكان الاصلى اضغط بالمشط واجذب الرجل بنشاط الى مكانها ثم يعاد ذلك بالرجل اليمنى</p>  <p>الطعن جانبا</p> <p>ملاحظة : يمنع قطعياً الضرب بالرجل على الارض اثناء الطعن ويلاحظ مع ميل الجسم تربع الصدر والضغط . أما ما على الرجل المتقدمة وثبات القدم الخلفية في مكانها مع شد الركبة</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
 <p>ثنى الركبتين « نصفاً »</p> <p>الركبتان - ثنى الى أعلى - مد</p>		 <p>ثنى الركبتين (كاملاً)</p> <p>٩ - ثنى الركبتين « نصفاً أو كاملاً »</p> <p>ارفع العقبين واشدد الجسم الى اعلا بقدر ما يمكن ولا حظ فتح الركبتين خارجاً (بانحراف) واستقامة الجذع والرأس وتربيع الصدر اثناء حركة ثنى الركبتين ومدهما</p> <p>أما في حالة ثنى الركبة الى أعلى ورفعها أماما فيجب أن تأخذ اتجاهها تماماً بدون انحراف ثم تدرج من بطيء الى سريع في اداء هذه الحركات. ويمكن أن تصحب بحركات الذراعين</p>
 <p>ثنى الركبتين كاملاً مع مد الذراعين الى أعلى</p>		

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		المختلفة بالتدرج كما يأتي:
إعتدال	فرقة	
رفع	الذراعان جانبا	
رفع	العقبان	
ثنى	الركبتان مع خفض الذراعين الى تحت	
مد	الركبتان	١٠ - ثنى الركبتين (نصفا) وخفض
رفع	الذراعان جانبا	الذراعين الى تحت
خفض	العقبان	ارفع الذراعين جانبا ثم ارفع العقبين ثم اثن
خفض	الذراعان الى تحت	الركبتين وخفض الذراعين بجوار الجسم . وللا رجوع إلى الموضع الأصلي :
		امدد الركبتين وارفع الذراعين جانبا ثم اخفض العقبين ثم الذراعين

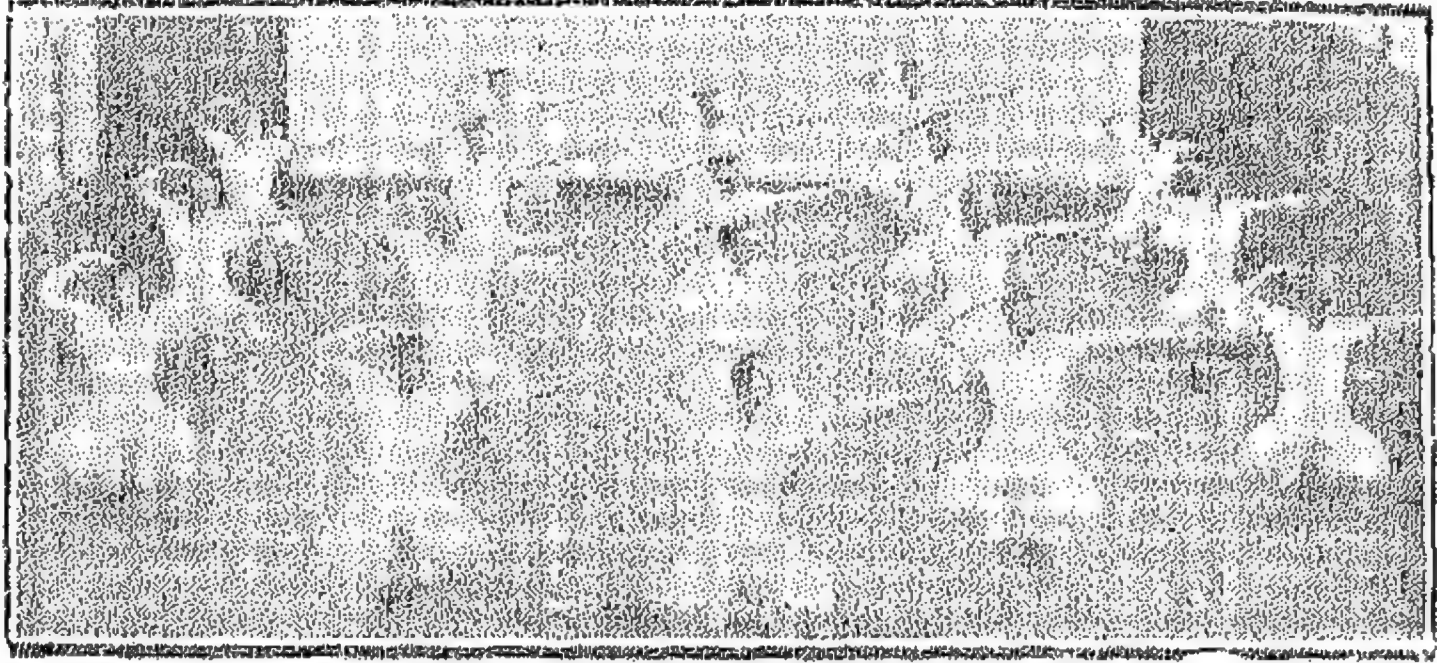
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
رفع رفع ثنى	الذراعان الى أعلى العقبان الركبتان مع خفض الذراعين أماماً	 <p>١١ - ثنى الركبتين (كاملاً) وخفض الذراعين أماماً</p> <p>ارفع الذراعين إلى أعلى وارفع العقبين ثم اثن الركبتين . وللرجوع الى الموضع الاصلى : امدد الركبتين وارفع الذراعين إلى أعلى ثم اخفض العقبين ثم الذراعين جانباً</p> <p>تدرج من بطيء الى سريع . ويمكن ان تصحب هذه بحركات الذراعين ، وفي ذلك تدريب على التوازن والتنفس العميق</p>
مد	الركبتان مع الذراعين الى أعلى	

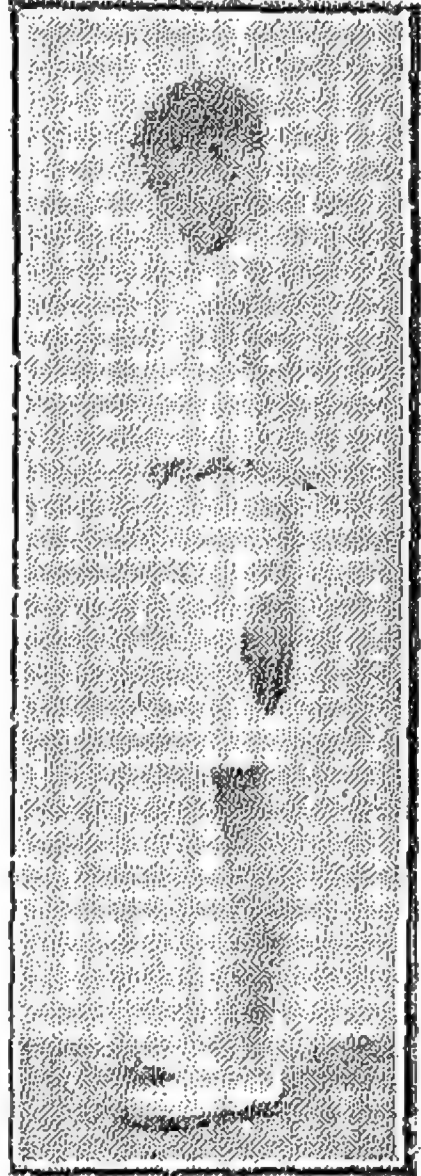
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
		١٢ - رفع الركبة أماماً من اعتدال ورفعها أماماً والوسط ثابت
اعتدال	فرقة	ارفع الفخذ اليسرى بحيث تكون مع الرجل
رفع - خفض	الركبة أماماً	الثابتة زاوية قائمة والساق تكون رأسية وأمد المشط الى أسفل بقدر ما يمكن ثم اخفض الرجل المتحركة الى مكانها مع شد الركبة بحيث يصل طرف المشط أولاً الى الأرض ثم تدرج من بطيء الى سريع وبحركات مركبة بالذراعين وذلك للتدريب على التنفس العميق والتوازن


النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
		<p>(١) رفع الساق خلفاً (٢) رفع الركبة الى أعلى مع قبض الساق</p>
رفع خفض	الساق خلفاً	<p>١٣ — اشدّد جسمك وارفع الساق خلفاً مع شدّ المشط بحيث تكون مع الفخذ زاوية قائمة ثم اخفض الساق بحيث يصل طرف المشط الى الأرض أولاً وتعاد باليمنى</p>
رفع خفض	<p>الركبة الى أعلى مع قبض الساق الساق والذراعان</p>	<p>١٤ — ارفع الركبة الى أعلى بأكثر ما يمكن ثم اقبض على الساق المتحركة لحفظ التوازن ثم انزل يديك الى جانب الجسم مع خفض الرجل الى أسفل بحيث يصل طرف المشط الى الأرض أولاً وتعاد باليمنى ثم تدرج من بطيء الى سريع</p>

النداء		الموضوع
التنبيه	الحكم	
		 <p>رفع العقبين (منظر أمامي) رفع العقبين وقذف الذراعين خلفا</p> <p>١٥ — رفع العقبين وخفضهما</p> <p>ارفع العقبين ببطء واحمل الجسم على اطراف المشطين وامتده الى اعلى بأكثر ما يمكن مع الاستقامة ومد الذراعين في مكانهما بجوار الجسم الى أسفل بأكثر ما يمكن . وبراعى ضم العقبين تماما في الرفع والخفض . وفي البدء تؤدى هذه الحركات ببطء ثم يتدرج في أدائها بسرعة وبأوضاع أصلية مختلفة كرفع العقبين مع فتح</p>
فرقة العقبان »	اعتدال رفع خفض	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>الرجلين وثني الركبتين في اوضاع القدم اماما وخارجا وجانبا. ويمكن أن تصحب بحركات الذراعين كقذفهما خلفا من ثني الذراعين اعلى</p>
		
		<p>١٦ — فتح الرجلين جانبا ورفع العقبين وثني الركبة</p>
فتح رفع ثني	<p>فتح الرجلين بالتبادل والوسط ثابت العقبان الركبتان</p>	<p>انقل الرجل اليسرى جهة اليسار قدر قدم ثم اليمنى مع حركة الوسط ثابت ثم ارفع العقبين واشدد جسمك الى اعلى ثم اثن الركبتين. وللعودة الى المكان الاصلى امدد الركبتين ثم</p>


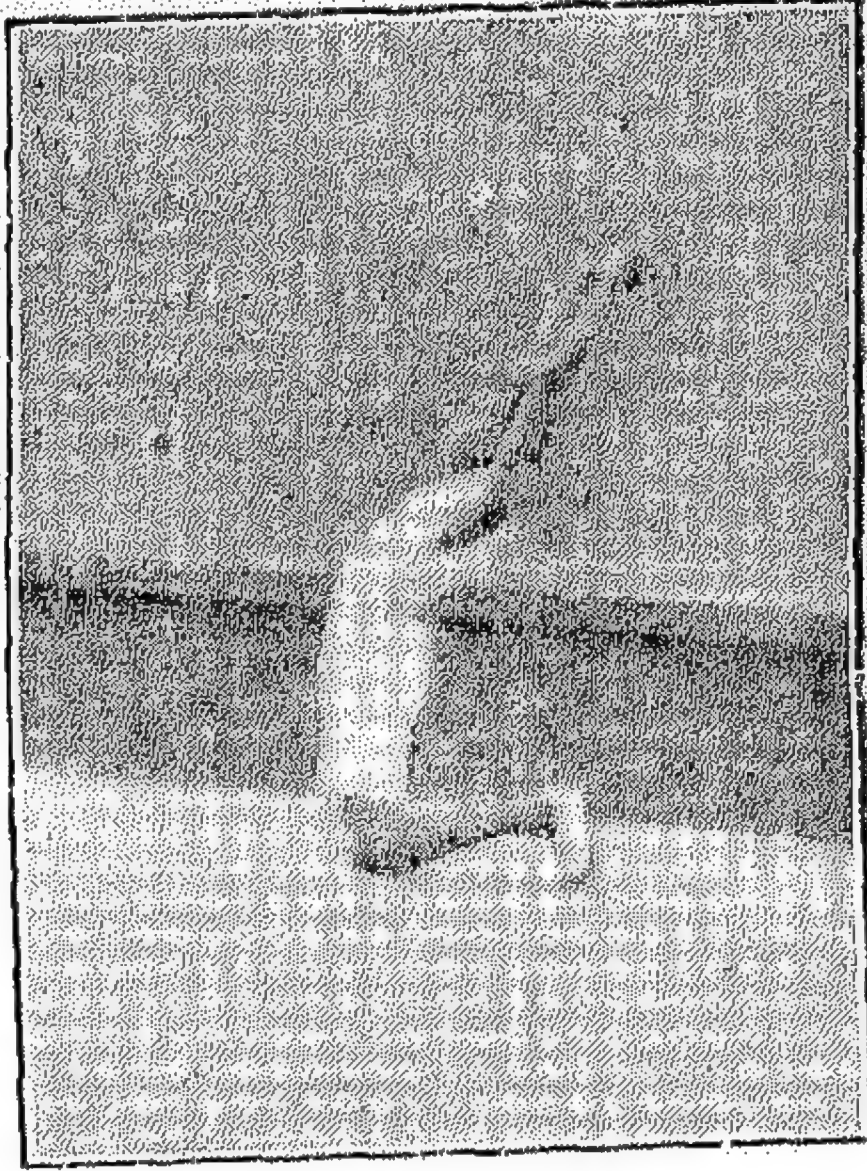
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>اخفض العقبين واجذب الرجل اليمنى مكانها ثم اليسرى ثم اخفض الذراعين بجوار الجسم وتدرج من بطيء الى سريع بحركات مركبة.</p>
سند رفع ثنى	الرأس العقبان الركبتان	
مد	الذراعان بالتبادل جانبا	<p>رفع العقبين وثنى الركبتين كاملا مع سند الرأس ومد الذراع بالتبادل جانبا</p>

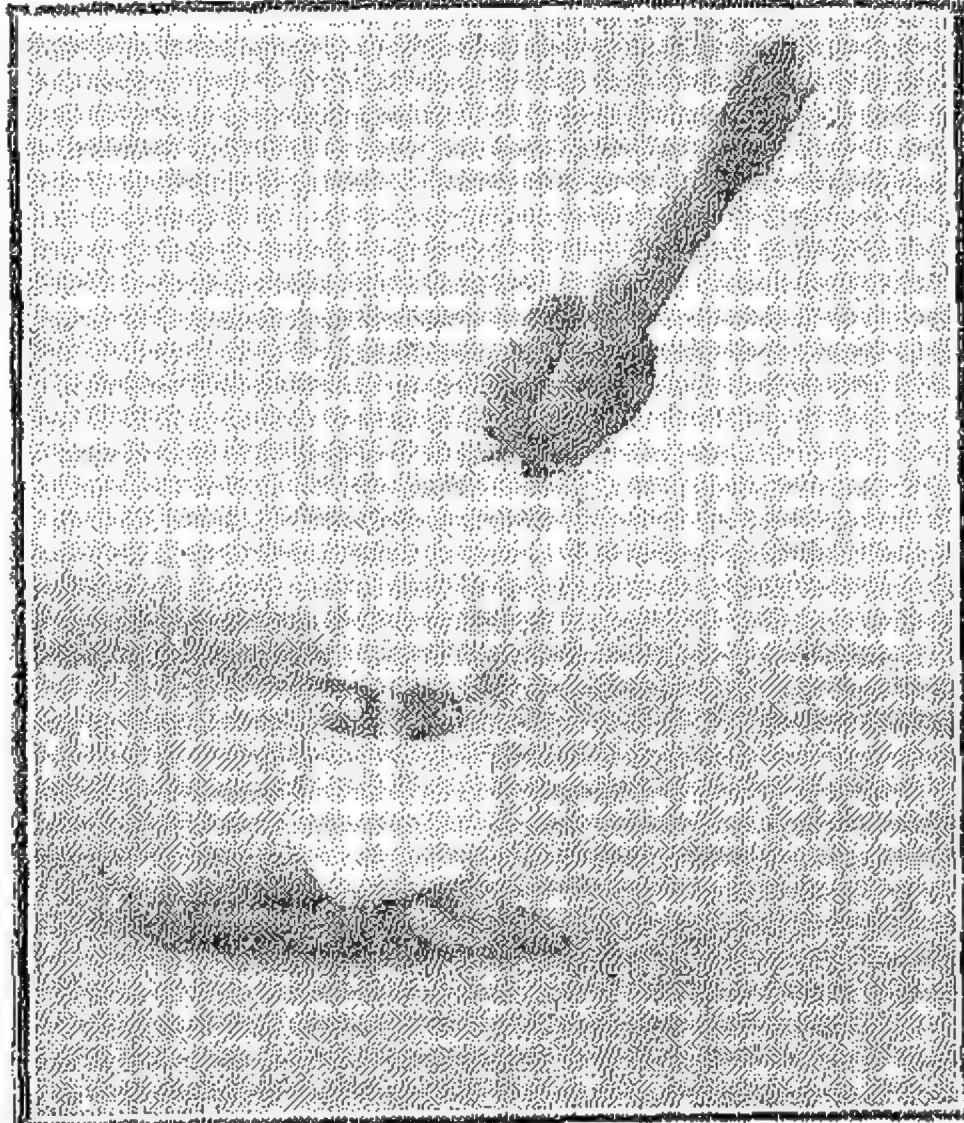

النداء		
الحكم	التنبيه	الموضوع
ميل رفع	الرأس الى الخلف	<h2 style="text-align: center;">حركات الرأس</h2> <p>١ - ميل الرأس خلفا</p>  <p>اضغط بالرأس الى الخلف ببطء بقدر ما يمكن واجذب الذقن للداخل</p> <p>وامنع رفع الاكتاف أثناء الحركة . واجذب الذراعين الى أسفل بقدر ما يمكن</p>
	الرأس اماما « أعلى	<p>٢ - ميل الرأس اماما</p>  <p>اضغط بالرأس الى الامام ببطء والذقن للداخل . واحذر انحناء الصدر الى الامام</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
		<p>٣ - دوران الرأس</p> <p>تؤدي هذه الحركة من ميل الرأس الى الامام ثم بالدوران الى اليسار ثم بالميل الى الخلف ثم الى اليمين ثم الى الامام ثم ترفع الى اعلى ويلاحظ جذب الذقن للداخل وتعاد من جهة اليمين . ويمكن اداء هذه الحركة مع رفع العقبين أو رفع الذراعين جانبا أو مع الوسط ثابت ثم يتدرج من بطيء الى سريع</p>
ميل لف ميل » » رفع	الرأس أماما » يسارا » خلفا » يمينا » أماما » أعلى	

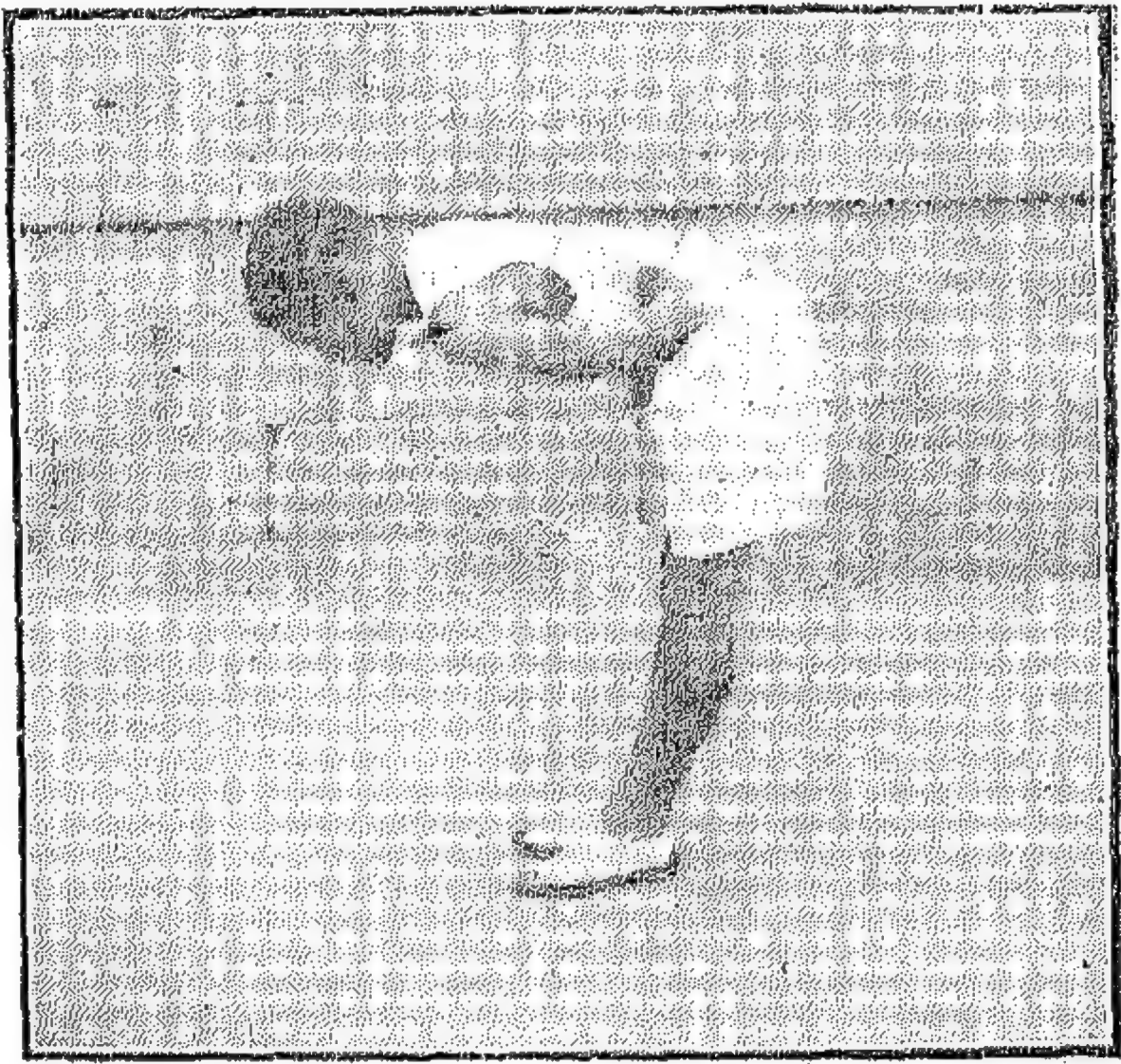
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
<div>حركات ميل الجذع</div> <div></div> <div><div>ميل الجذع خلفا مع سند الرقبة</div><div>ميل الجذع خلفا مع وضع القدم أماما والوسط ثابت</div></div>		
ميل رفع	الجذع خلفا « أعلى	<div>١ — ميل الجذع خلفا : تؤدي هذه الحركة من الجزء الأعلى للجذع كما سبق شرحه بأن يرفع الصدر ويجذب الرأس إلى الخلف ويميلان قليلا إلى الخلف يبطء ثم يرفع الجذع إلى أعلى يبطء أيضا. ويلاحظ في حالة الوقوف شد الركبتين، وينبغي ملاحظة حرية التنفس. ويمكن</div>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>التدرج بأداء هذه الحركة مصحوبة بسند الرأس أو الرقبة أو الوسط ثابت أو حركات الذراعين المختلفة أو بأوضاع مختلفة كالجلوس أو الوقوف أو فتح الرجلين ثم بعد اتقانها تؤدي من بطيء إلى سريع.</p>
مد	الذراعين أعلى مع فتح الرجلين	
ميل	الجذع خلفاً	
رفع	« أعلى	
اعتدال		
		<p>ميل الجذع خلفاً مع مد الذراعين أعلى وفتح الرجلين</p>


النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
ثابت جثو	الوسط على الركبة اليمنى	 <p>ميل الجذع خلفاً مع الجثو على ركبة واحدة والوسط ثابت</p>
ميل رفع اعتدال	الجذع خلفاً " أعلى	
ثني جثو مد ميل رفع اعتدال	الذراعان أعلى على الركبتين الذراعان أعلى الجذع خلفاً " أعلى	 <p>ميل الجذع خلفاً ومد الذراعين أعلى مع الجثو على الركبتين</p>

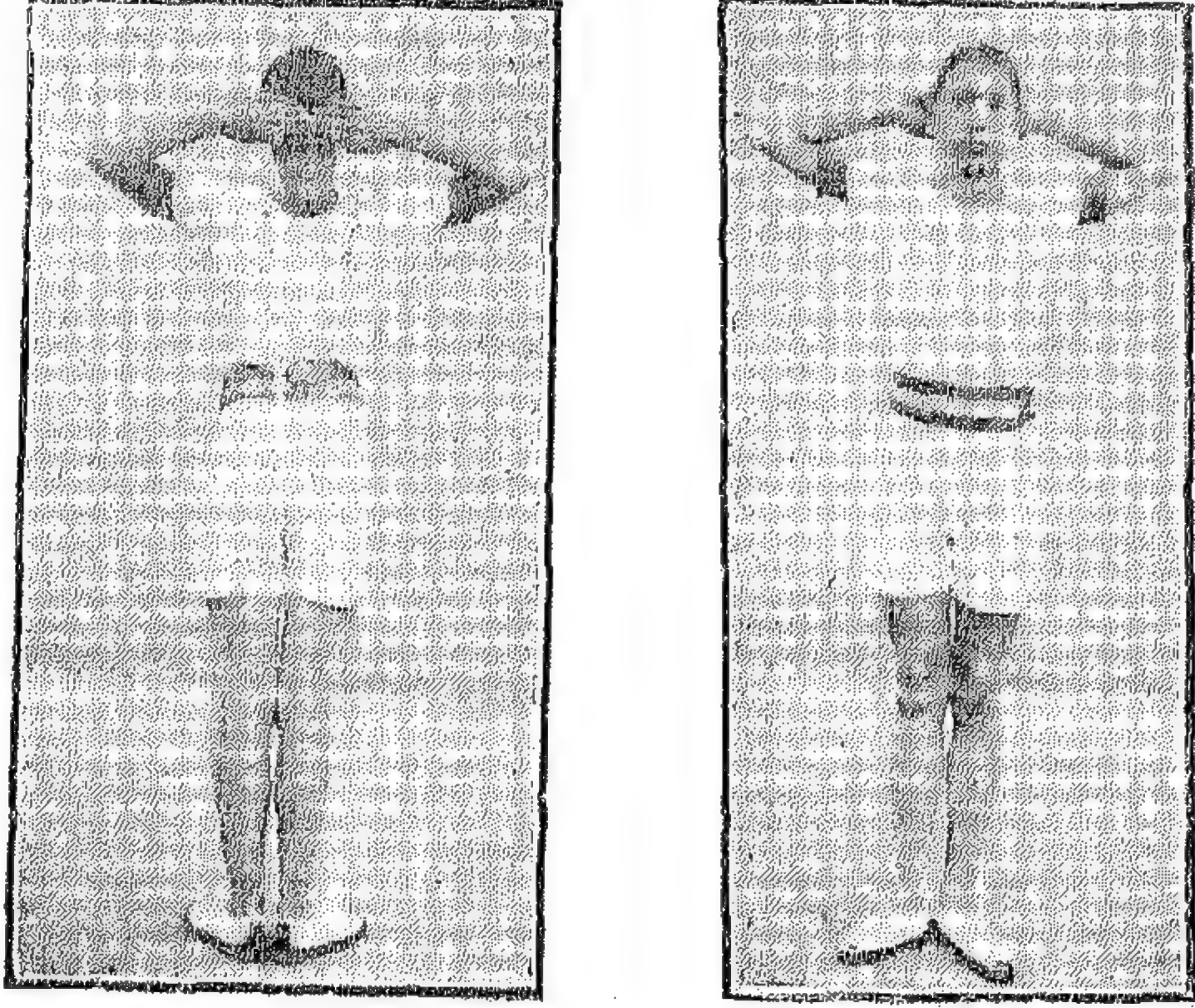
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
ثني جثو جلوس مد ميل رفع اعتدال	الذراعان أعلى على الركبتين على الساقين الذراعان أعلى الجذع خلفا » أعلى	 <p>ميل الجذع خلفا مع الجلوس ومد الذراعين أعلى</p> <p>٢ — ميل الجذع أماما</p>  <p>(ميل الجذع أماما نصفاً)</p> <p>تؤدي هذه الحركة بميل الجذع الى الامام</p>
ثني ميل رفع اعتدال	الذراعان أعلى الجذع أماما نصفاً الجذع أعلى	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>من الجزء الاسفل للجذع ويلاحظ فيها أن يكون العمود الفقري والرقبة والرأس على استقامة واحدة والذقن للداخل والنظر أماما والصدر مفتوحا. ويجب الحرص على حرية التنفس وشد الركبتين الى الخلف، ويتدرج باداء الميل أماما (كاملا) ثم بحركات الذراعين أو باوضاع أصلية</p>
مد	الذراعان اعلى مع فتح الرجلين	
ميل	الجذع اماما نصفا	
رفع اعتدال	الجذع اعلى	
		ميل الجذع اماما (نصفا) مع مد الذراعين أعلى

النداء		الموضوع
التنبيه	الحكم	
		<p>مختلفة أو بحركة ثنى الجذع إلى أسفل كما سيرد في حركات الظهر أو باوضاع أصلية أخرى مثل فتح الرجلين أو الجلوس</p>
الوسط	ثابت	
الجزع اماما كاملا	ميل	
الجزع أعلى	رفع اعتدال	
		ميل الجسم اماما (كاملا) مع الوسط ثابت

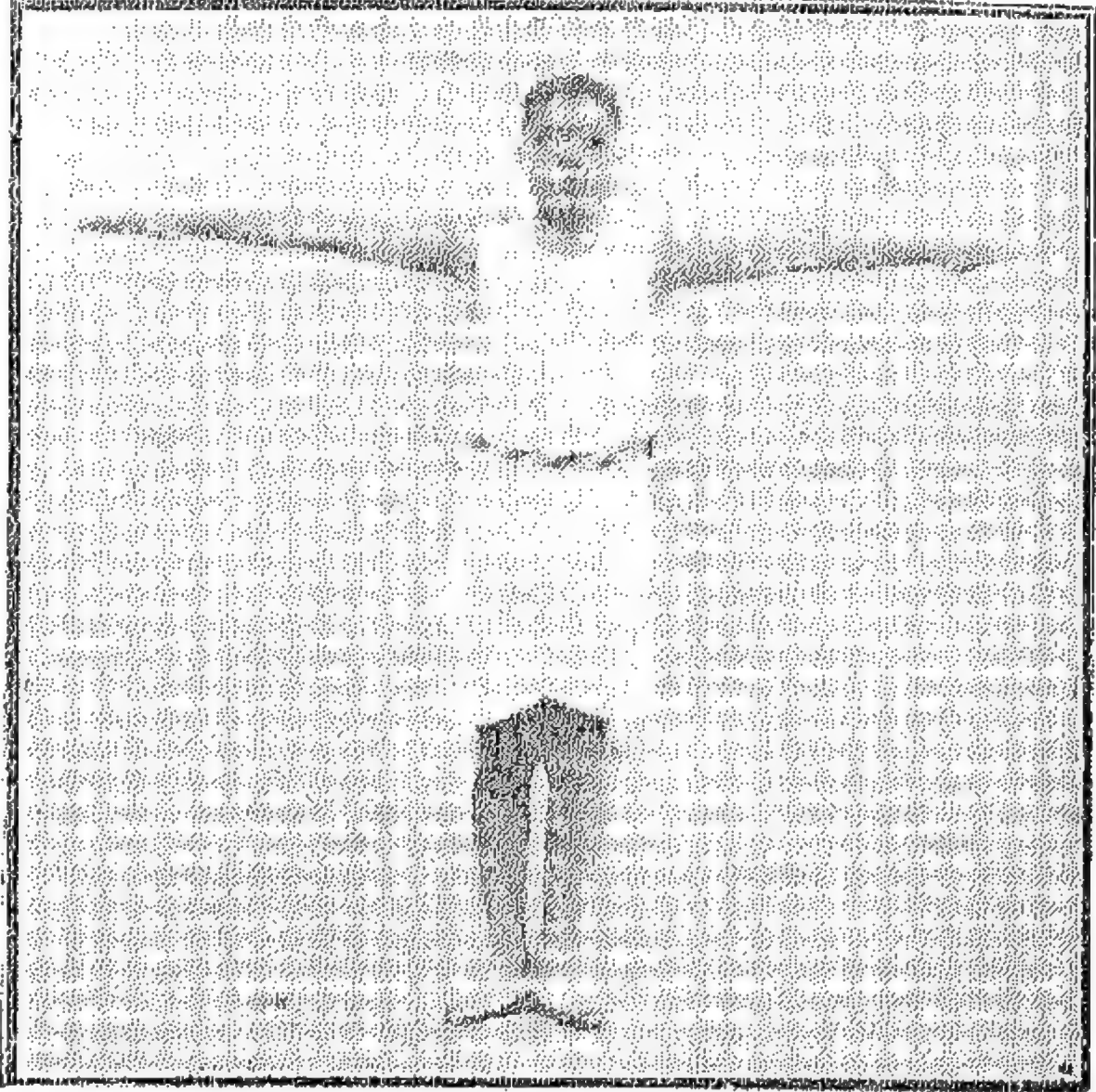

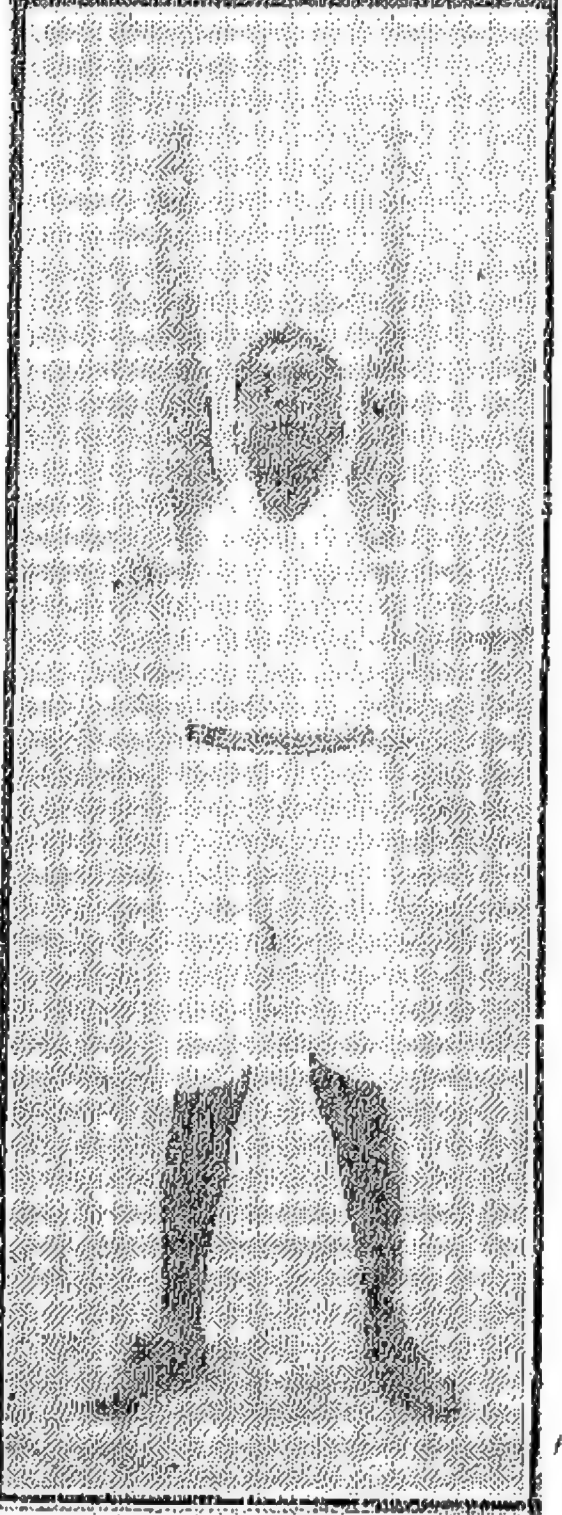
النداء		الموضوع
التنبيه	الحكم	
<p>مد { الذراعان أعلى مع فتح الرجلين</p> <p>ميل { الجذع أماما كاملا</p> <p>رفع { الجذع أعلى</p> <p>اعتدال</p>		 <p>میل الجذع أماما (كاملا) مع مد الذراعين أعلى</p>
<p>ثنى { الجذع الى أسفل مع مد الذراعين</p> <p>مد { الجذع أعلى</p> <p>اعتدال</p>		 <p>ثنى الجذع أماما وأسفل مع مد الذراعين</p>

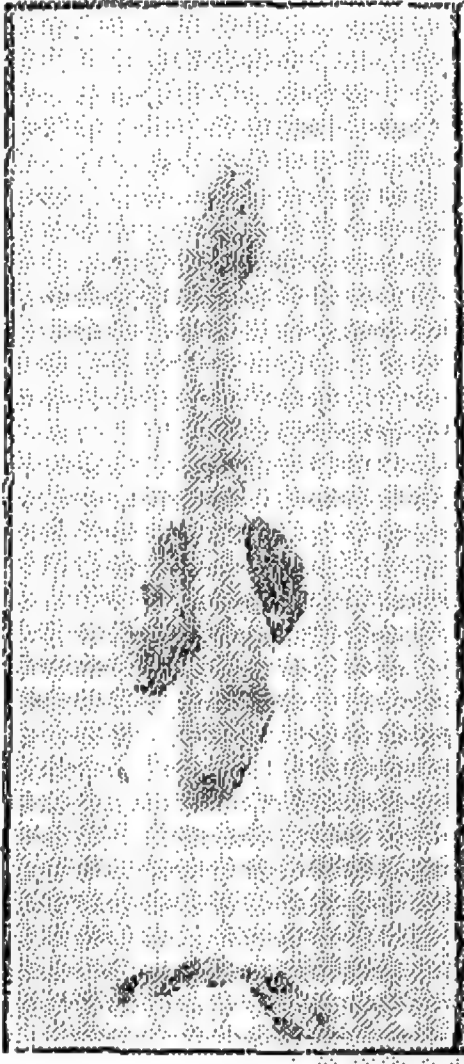
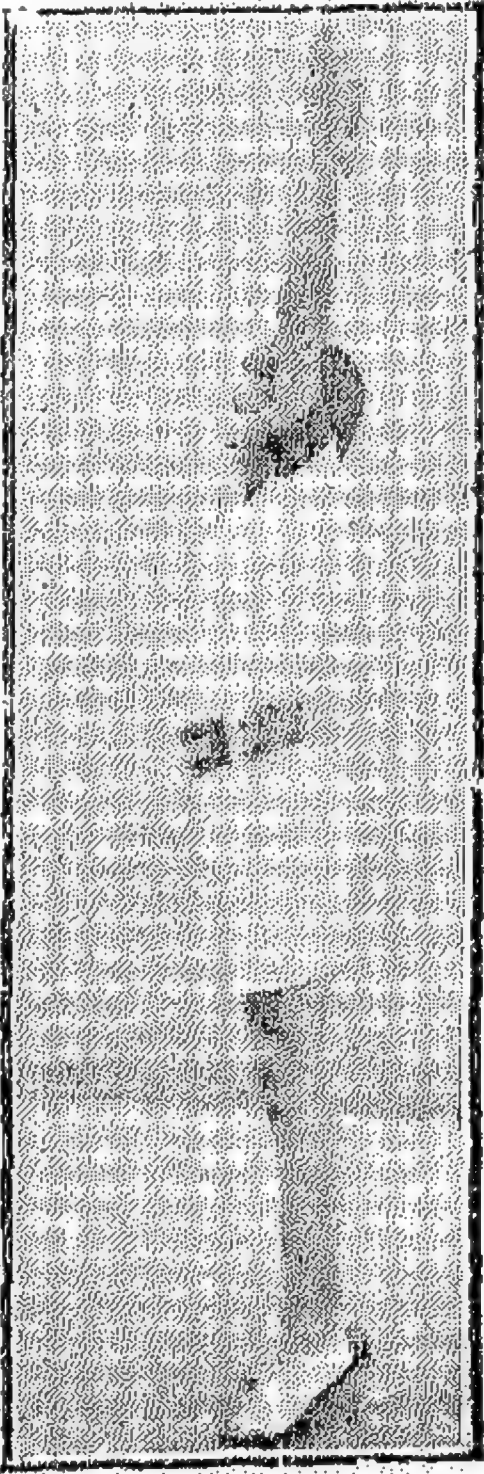
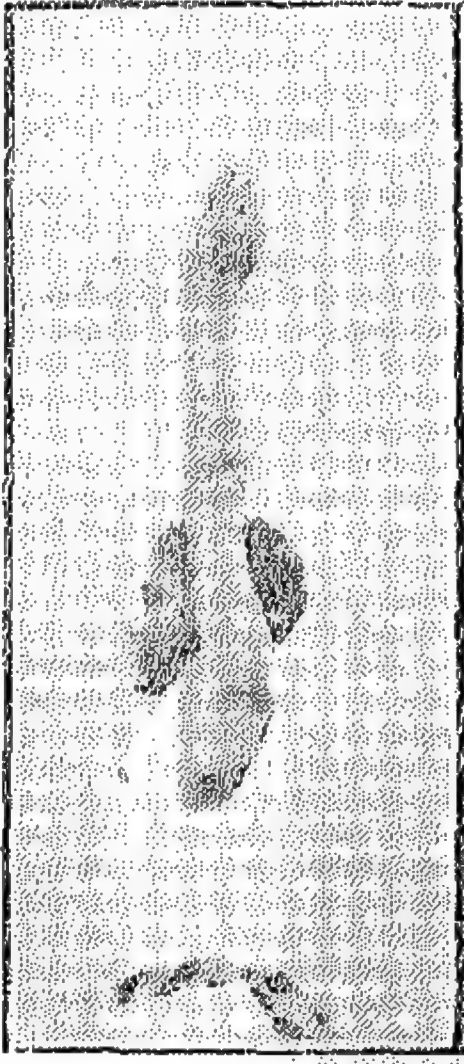
النسداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>حركات الذراعين</p>  <p>سند الرأس</p> <p>١ — <u>سند الرأس</u></p> <p>تؤدي هذه الحركة برفع الذراعين الى أعلى الرأس حيث تتجه الكفان الى تحت والاصابع تمتد متلاصقة . ويلاحظ فتح الصدر واستقامة الرأس كما في وقفة الاعتدال</p>
سند اعتدال	الرأس	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
سند اعتدال	الرأس	 <p>« سند الرقبة منظر خلفي » « سند الرقبة منظر امامي »</p> <p>٢ — سند الرقبة</p> <p>تؤدي هذه الحركة برفع الذراعين الى خلف الرقبة مع فتح الكفين وامتداد الاصابع بدون اشتباك. ويجب فتح الصدر واستقامة الرأس كما في وقفة الاعتدال</p>

النداء		الموضوع
التنبيه	الحكم	
		
		<p>ثنى الذراعين أعلى « منظر أمامي » ثنى الذراعين أعلى « منظر جانبي »</p> <p>٣ — الذراعين الى أعلى</p>
<p>ثنى اعتدال</p>	<p>الذراعان الى أعلى</p>	<p>تؤدي هذه الحركة بثنى الساعد الى أعلى مع قبض الكف للداخل وشد المرفق الى تحت والعضد بجوار الجنب وتربيع الصدر واستقامة الرأس</p>

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		 <p>٤ — ثني الذراعين أماما (أى أعلى الصدر)</p> <p>تؤدي هذه الحركة بثني الساعد على العضد بحذاء الكتف . ويلاحظ فتح الكفين وامتداد الاصابع متلاصقة واتجاهها الى أسفل</p> <p>٥ — <u>الوسط ثابت</u></p> <p>انظر صحيفة (٥٧)</p>
ثني	الذراعان أماما	
اعتدال		

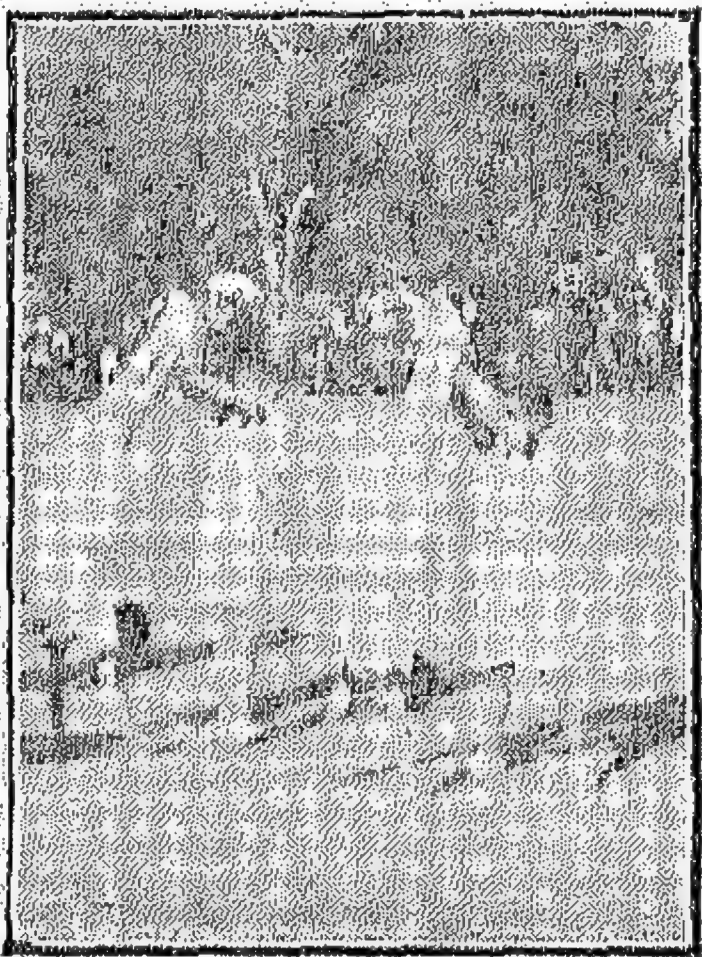
الموضوع		البدء	
		التنبيه	الحكم
 <p>رفع الذراعين جانبا</p>  <p>رفع الذراعين أماما</p>		 <p>رفع الذراعين الى أعلى</p>	
<p>٦ — رفع الذراعين الى جهات مختلفة</p> <p>تؤدي في حالة الوقوف أو من أوضاع</p>		الذراعان أماما	رفع — خفض

النسداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
رفع - حفض	الذراعان جانبا	أصلية أخرى . انظر صحيفة (٣٣) ملاحظة : تعتبر هذه الحركات من الأوضاع الأصلية كما سبق إيضاحه
		
مد الذراعين أعلى		مد الذراعين بالتبادل أعلى وأسفل
		مد الذراعين أعلى مع رفع العقبين
مد - ثني	الذراعان الى أعلى	
اعتدال		٧ - مد الذراعين الى جهات مختلفة يؤدي من ثني الذراعين أعلى أو أماما

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
قذف	الذراعان أماما	٨ - رمى الذراعين (قذف الذراعين) الى جهات مختلفة
قذف	« خلفا	يؤدى من رفع الذراعين الى أعلى أو مداهما ويأخذ الذراعان فى حركتهما اشكال انصاف دوائر أو دوائر كاملة يجب أن تؤدى هذه الحركات ببطء الى أن تصلح الأوضاع ثم يمكن الترقى فى تأديتها سريعة وشديدة. ويتدرج بتعليمها مركبة مع بعضها أو بأوضاع أصلية مختلفة كرفع الذراعين جانبا وأعلى وخفضهما أماما وخلفا أو مد الذراعين أعلى وقذفهما أماما وخلفا مع رفع العقبين. ويجب فتح الكفين للداخل وامتداد الأصابع متلاصقة وأن تكون المسافة بين الذراعين فى حالة المد أو الرفع أو الرمي قدر فتحة الصدر إلا اذا طلب غير ذلك كتصفيق الكفين أو اشتباك الأصابع ويمكن أداء حركات الرفع والمد والقذف مع قبض الكفين وفتحهما

النداء	الموضوع	
الحكم	التنبيه	
		 <p>التنفس مع رفع الذراعين جانبا ولفهما خارجا وقبض الكفين</p>
شهييق - زفير	مع رفع الذراعين جانبا وخفضهما	<h2>حركات التنفس</h2>
شهييق - زفير	مع تفريق الذراعين جانبا وضمهما	<p>تؤدي هذه الحركات مع حركات رفع الذراعين ولفهما وتفريقهما مع رفع العقبين وثني الركبتين أو ميل الجذع خلفا ببطء وتكثر فائدتها إذا أدت ببطء</p>
		<p>يجب التنفس من الأنف في حالة الشهييق والزفير وينبه التلاميذ إلى نظافة الأنف دائما ويجب الحث على التنفس العميق</p>

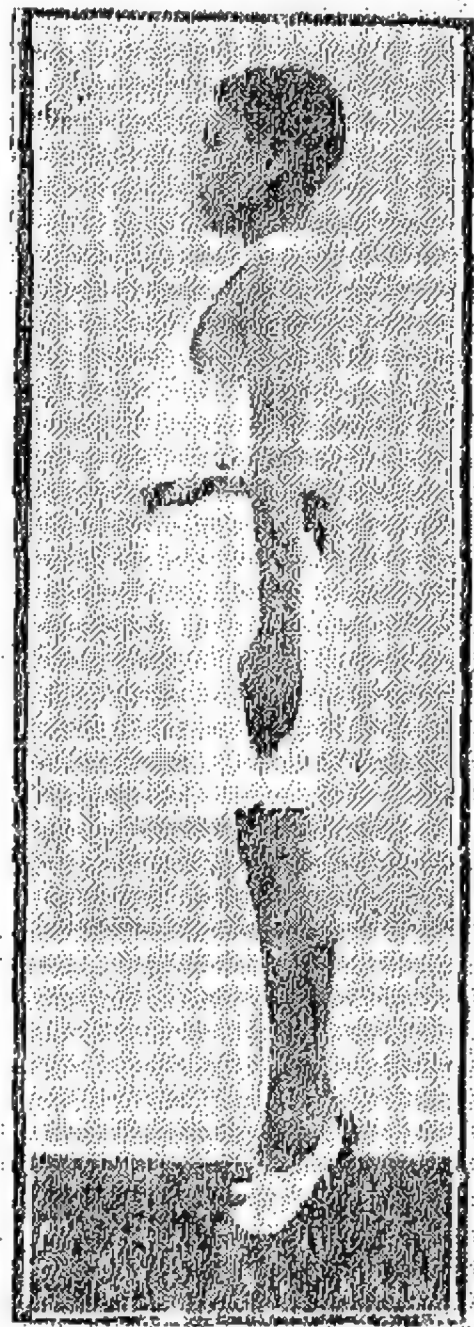
النسب		
الحكم	التنبيه	الموضوع
		<h2 style="text-align: center;">حركات التوازن</h2> <p>تؤدي هذه الحركات بحمل الجسم على رجل واحدة أو على أحد طرفي المشطين أو المشطين معا أو على اليدين. ويلاحظ دقة أدائها ببطء وبدون انحراف في اعتدال الجسم مهما أخذ في الشكل ولتمهيد هذه الحركات تعمل حركات رفع العقبين وثني الركبتين مع رفع الذراعين ومدتهما ورفع الركبة والساق خلفا ومدتهما أماما وبحرص على حرية التنفس (انظر حركات الرجلين)</p>



الوقوف على اليدين مع استناد الرجلين



الوقوف على رجل واحدة



الوقوف على المشطين

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
إعتدال	فرقة	رفع الساق أماما
رفع مد	الركبة اليسرى أماما الساق اليسرى	ارفع الركبة اليسرى أماما ثم امدد الساق اليسرى ببطء أماما بقدر ما يمكن . لاحظ شد مفصل الركبة والعقب ومد الساق والمشط مع الفخذ
خفض اعتدال	الساق اليسرى	انخفض الساق الممدودة ببطء ثم أعد الحركة بالساق اليمنى ثم تدرج مع حركات الذراعين

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
ثابت	الوسط	<p><u>رفع الساق جانبا والوسط ثابت</u></p>
رفع	الساق اليسرى	<p>١ - الوسط ثابت</p>
خفض		<p>٢ - ارفع الساق اليسرى ببطء جانبا بقدر</p>
إعتدال		<p>ما يمكن ولاحظ استقامة الرجل الحاملة وشد الركبة ومشط الساق المرفوعة وميل الجذع خفيفا الى الجهة الاخرى وتعاد الحركة بالساق اليمنى</p>


النسداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
استعد	الوسط ثابت باليد اليسرى ورفع الذراع اليمنى اعلى	<p>رفع الساق جانبا والوسط ثابت بيد ورفع</p> <p>الذراع الاخرى اعلى وميل الجذع جانبا</p>
	الساق اليمنى جانبا مع ميل الجذع	<p>ارفع الساق اليمنى أو اليسرى جانبا بقدر</p> <p>مايمكن مع ميل الجذع قليلا لحفظ التوازن</p> <p>وحافظ على استقامة الساق ومفصل الركبة</p> <p>والعقب والمشط (يعاد باليمنى)</p> <p>هذه من أدق الحركات الجانبية فيجب</p> <p>العناية بها ولا بد من أدائها من الجهتين ولاحظ</p> <p>اعتدال الرأس مع الجذع واستقامة الرجل الحاملة</p>
خفض اعتدال		

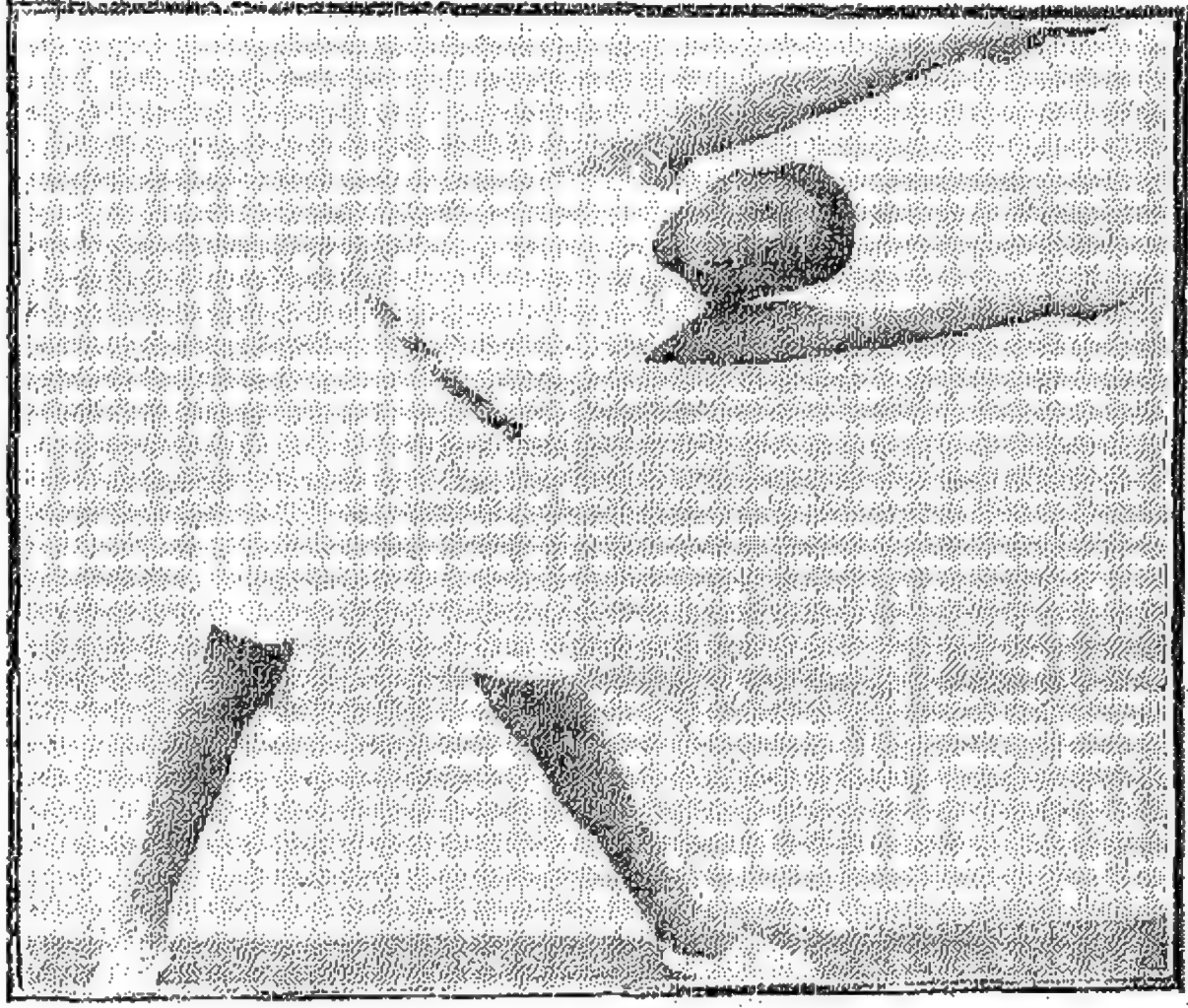
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
استعد ميل رفع اعتدال	الاستناد على المشط اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	الجذع أماما مع رفع الساق خلفا	رفع الساق خلفا وميل الجذع أماما
	الجذع الى اعلى	والذراعين جانبا
		ابتدء برفع الذراعين جانبا مع الاستناد على المشط خلفا ثم ارفع الساق خلفا ببطء وفي الوقت نفسه أمل الجذع بالتدريج أماما الى أن يصير والساق على استقامة واحدة ولا حظ استقامة الرجل الحاملة ثم اخفض الساق بالتدريج مع رفع الجذع وخفض الذراعين

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
		<p>رفع الساق خلفا وميل الجذع والذراعين أماما</p>
استعد	الذراعان أعلى مع الاستناد على طرف مشط الرجل اليسرى	<p>وثى الركبة الحاملة قليلا</p> <p>ابتدى برفع الذراعين الى أعلى مع الاستناد على المشط خلفا ثم ارفع الساق اليسرى خلفا يبطء وفى الوقت نفسه أمل الجذع بالتدريج أماما الى أن يصير الجذع والساق والذراعان على استقامة واحدة بقدر الامكان. ويجوز ثنى رتبة الرجل الحاملة قليلا الى الامام</p>
ميل	الجذع اماما مع رفع الساق خلفا أعلى	
رفع - اعتدال		<p>ملاحظة :</p> <p>(تعاد هذه الحركة بالرجل الأخرى ثم تدرج مع حركات مختلفة للذراعين)</p>

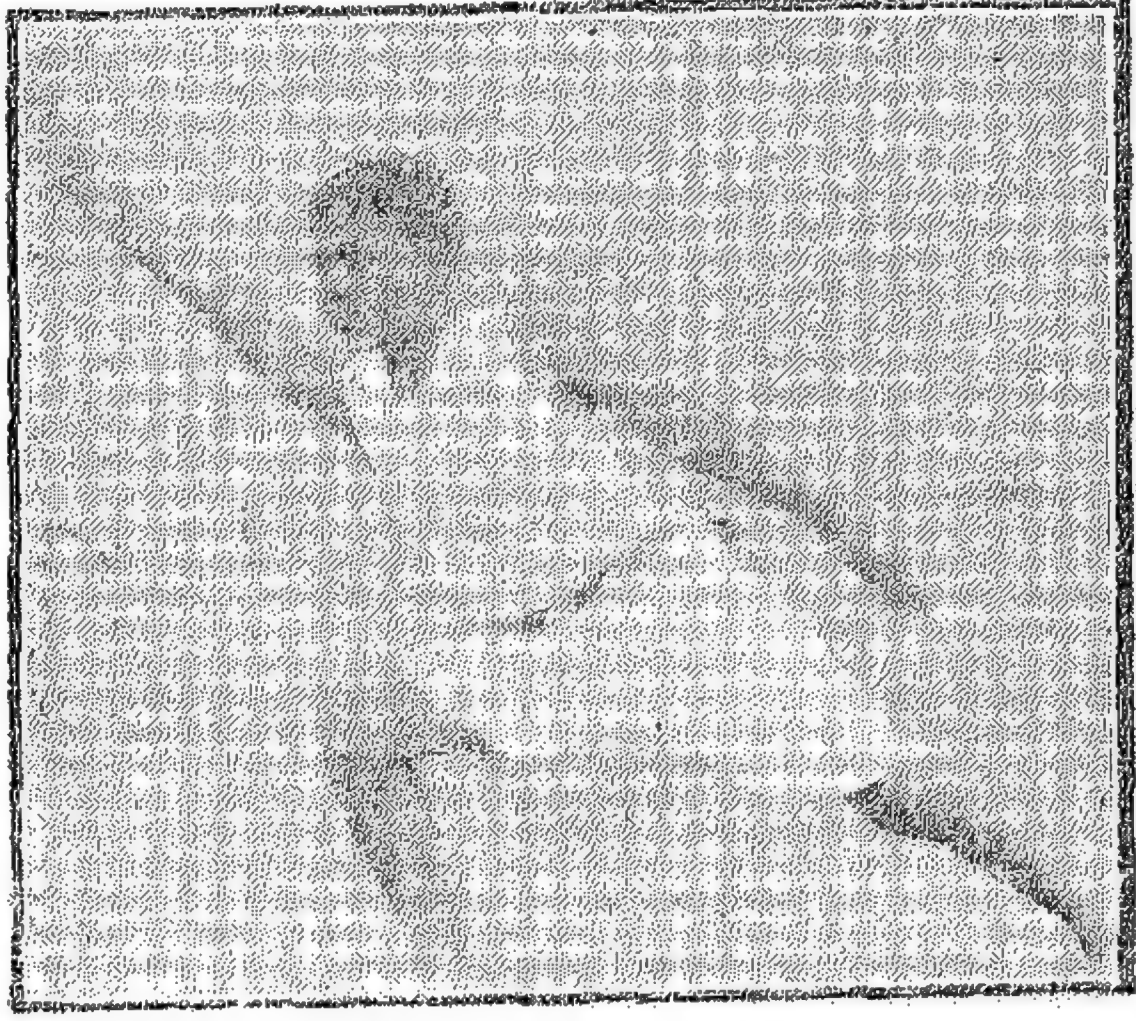
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
رفع	الركبة اليسرى والذراعان أماما	رفع الركبة أماما ومد الساق وثني الركبة
مد	الساق اليسرى أماما	بالتبادل مع مد الذراعين أماما
ثني	الركبة اليمنى	ارفع الركبة اليمنى و الذراعين أماما ثم امدد الساق أماما ثم اثن الركبة الحاملة بالتدريج وللرجوع ارفع جسمك بان تمد الركبة المنثنية وتخفّض الساق والذراعين
مد	الركبة اليمنى	
خفض	الذراعان والساق	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		<p>حركات الجنب</p> 
سند	رقبة	ميل الجذع جانبا مع سند الرقبة
ثنى	الجذع جانبا الى اليسار	أمل الجذع جهة اليسار ببطء بقدر ما يمكن
مد	الجذع أعلى	ولاحظ ثبات القدمين واستقامة الرجلين واعتدال الرأس ثم يتدرج بحركات الذراعين كالوسط ثابت أو رفع الذراعين جانبا أو أعلى
اعتدال		(يعاد الى الجهة اليمنى)

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
استعد	الذراع الايمن اعلى والايسر تحت	ثني الجذع جانبا مع رفع الذراعين بالتبادل
ثني	الجذع يسارا	اشن الجذع جهة اليسار ببطء ولاحظ امتداد
مد	» أعلى	الذراع الاسفل والاعلى بقدر ما يمتن ثم ارفع
تبديل	الذراعان	الجذع إلى أعلى ببطء
ثني	الجذع يمينا	يعاد من الجهة اليمنى بعد تبديل الذراعين
مد	» أعلى	
اعتدال		

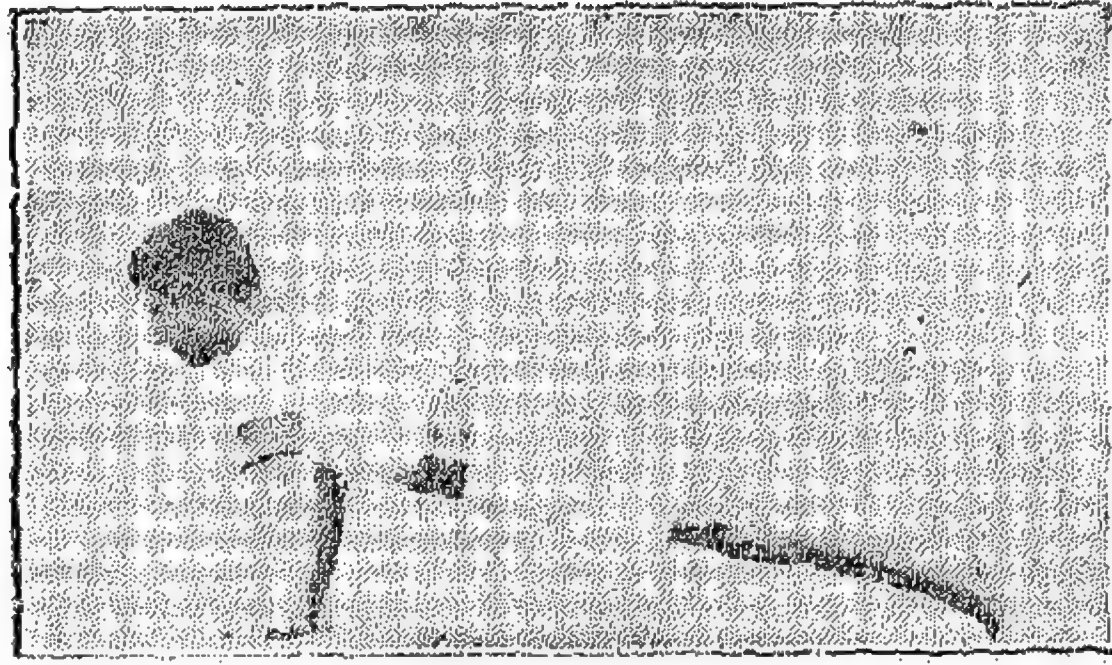
النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
استعد	الذراعان أعلى	ثنى الجذع جانبا مع فتح الرجلين جانبا ومد
ثنى	مع فتح الرجل اليسرى جانبا	
مد	الجذع يساراً	الذراعين أعلى
عد	» أعلى	
فتح	الرجل اليسرى في مكانها	ارفع الذراعين أعلى وانقل الرجل اليسرى جانبا قدر قدمين ثم اثن الجذع جانبا جهة اليسار بيضاء بقدر ما يمكن ولاحظ استقامة الذراعين والرجلين وبيضاء الحركة والضغط على الرجل اليمنى وشد الرجل اليسرى ثم تعاد الحركة من جهة اليمين بعد فتح الرجل اليمنى
ثنى	الرجل اليمنى في مكانها	
مد	الجذع يمينا	
عد	» أعلى	
اعتدال	الرجل اليمنى في مكانها	

النداء		الموضوع
التنبيه	الحكم	
		 <p>لف الجذع مع سند الرقبة</p> <p>لاحظ ترييع الصدر واستقامة الرجلين واعتدال الرأس</p> <p>ويمكن التدرج بضم القدمين ورفع الذراعين جانباً أو الوسط ثابت</p>
رقبة	سند	
الجذع يساراً	لف	
» أماماً	»	
» مميناً	»	
» أمّاماً	»	
	اعتدال	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
ثني	الذراعان أعلى	<p><u>الطعن جانبا مع مد الذراعين بالتبادل</u></p> <p>اتبع التعليمات السابقة في حركات الطعن ولاحظ لف الجذع جانبا مباشرة أثناء أداء حركة الطعن ثم عد الى الوضع الاصلى واطعن جانبا جهة اليمين</p>
طعن	مع مد الذراعين بالتبادل بالرجل اليسرى	

النداء		الموضوع
الحكم	التنبيه	
		
<p>الاستعداد للانبطاح « منظر أمامي »</p>		<p>الاستعداد للانبطاح « منظر جانبي »</p>
استعد	<p>القعود واليدين على الأرض</p>	<p>الانبطاح ثم الاستناد على يد ولف الجذع</p>
مد	<p>الرجلان خلفا مع الارتكاز على المشطين واليدين</p>	<p>أعلى والوسط ثابت باليد الأخرى</p> <p>(١) النزول بهيئة قعود ووضع اليدين على الأرض</p> <p>(٢) مد الساقين إلى الخلف مع الارتكاز على المشطين والكفين مع شد الركبتين</p>
لف	<p>مع الارتكاز على اليد اليسرى الجذع إلى أعلى والوسط ثابت</p>	<p>(٣) ارتكاز على يد ولف الجذع أعلى واليد الأخرى على الوسط.</p>

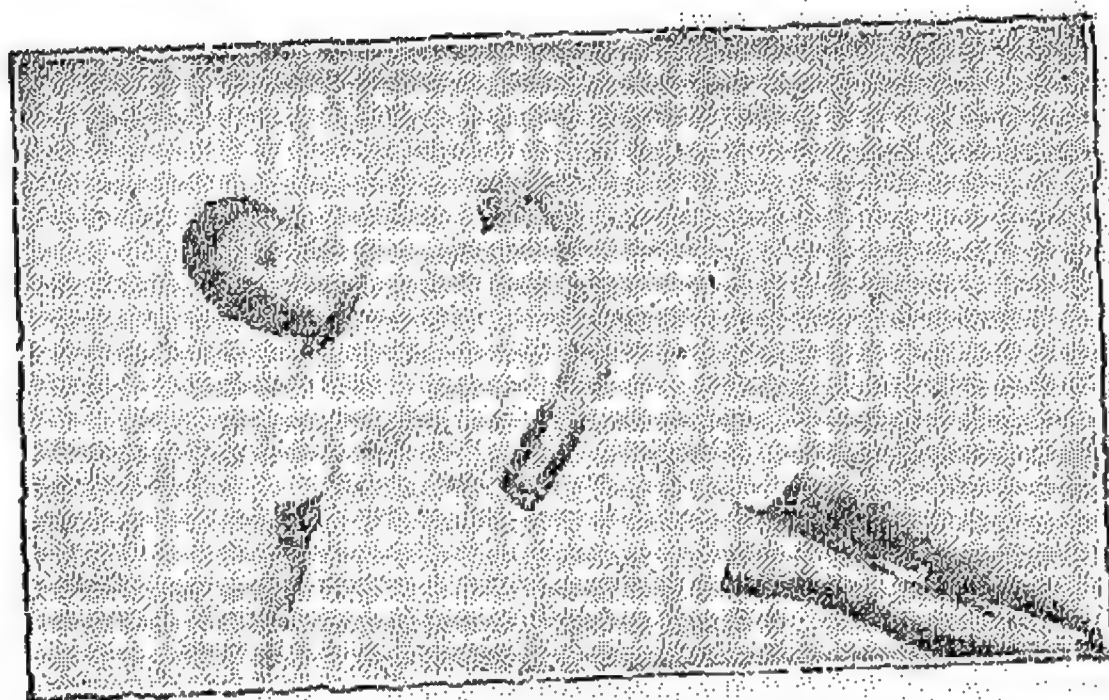
يعاد بالارتكاز على اليد اليمنى ولف الجذع أعلى والوسط ثابت
باليسرى



الانبطاح

« مد الساقين الى الخلف مع الارتكاز على المشطين »

ملاحظة : يجب أن يكون الساق والجذع والرقبة والرأس على استقامة
واحدة والنظر أماما

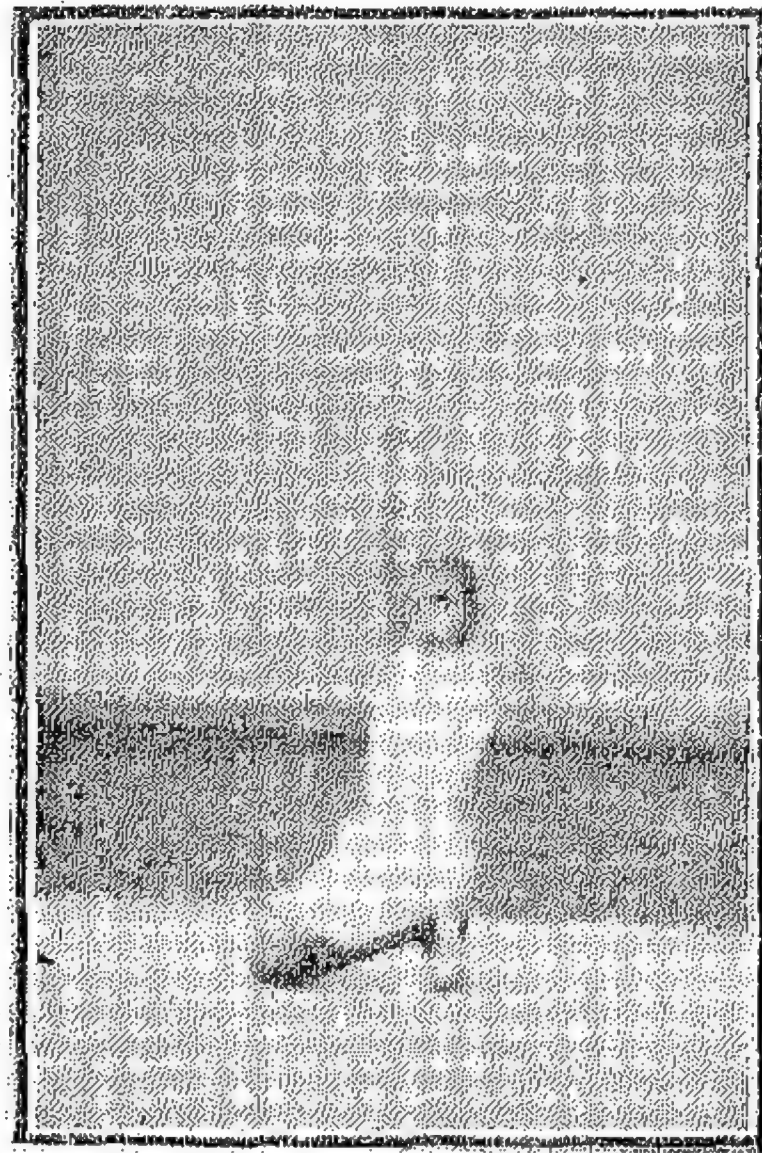


لف الجذع اعلى والوسط ثابت بيد من الانبطاح


« لاحظ استقامة الجذع والساقين والرأس كما سبق »



لف الجذع للداخل والخارج مع اشتباك الذراعين

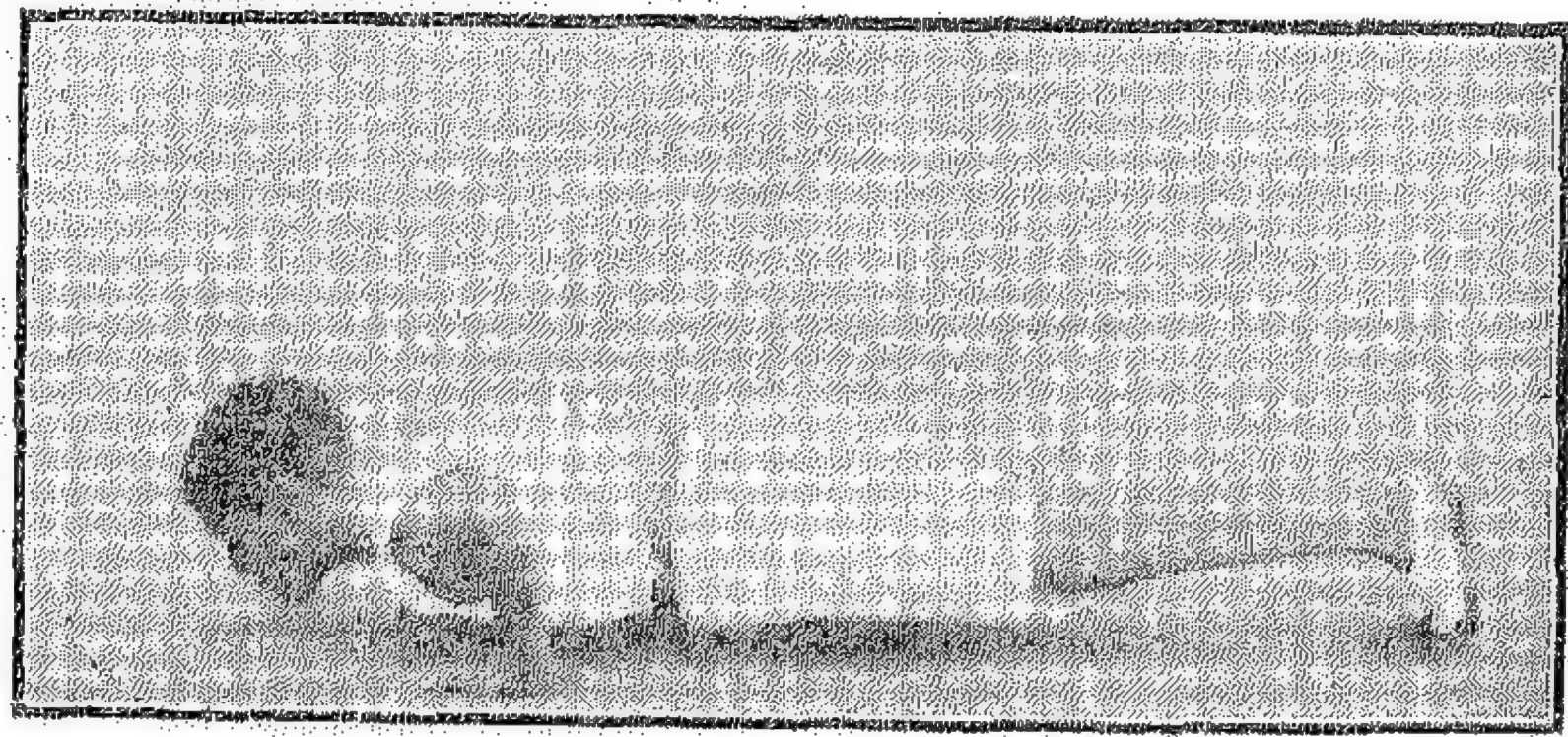


لف الجذع من الجثو على الركبتين والجلوس على الساقين
مع الارتكاز على المشطين ورفع الذراعين أعلى

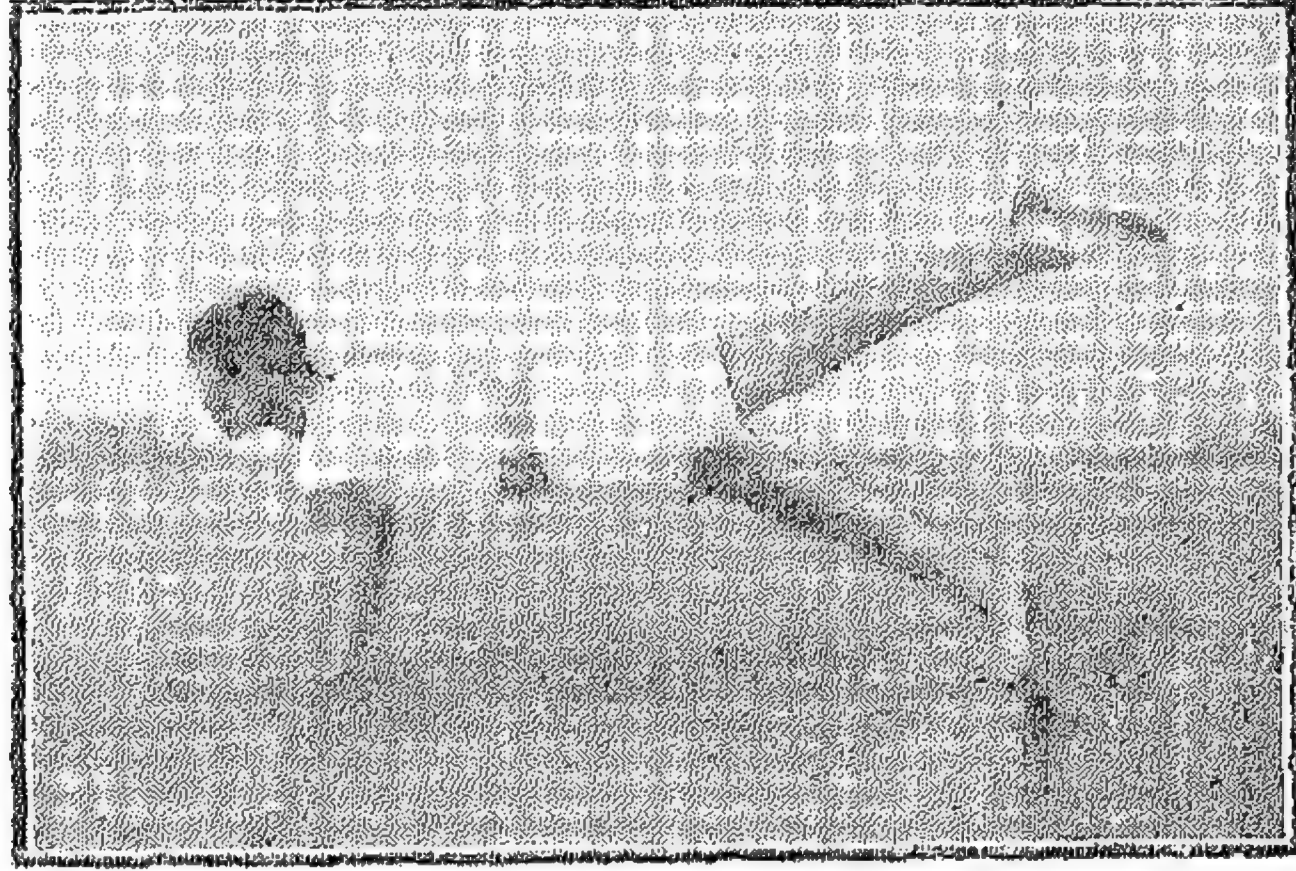
النداء		حركات النظام
الحكم	التنبيه	
		<h2>حركات الكتفين</h2> <p>تقوم الذراعان بهذه الحركات ويجب التدرج بتعليمها مركبة ومصحوبة بحركات الطعن وميل الجذع خلفا وأماما وجانبيا</p>
ثنى	الذراعان أماما	
طعن	باليسرى مع قذف الذراعين جانبيا	
عد		
اعتدال		الطعن مع قذف الذراعين جانبيا
	تعداد باليمينى	

حركات البطن

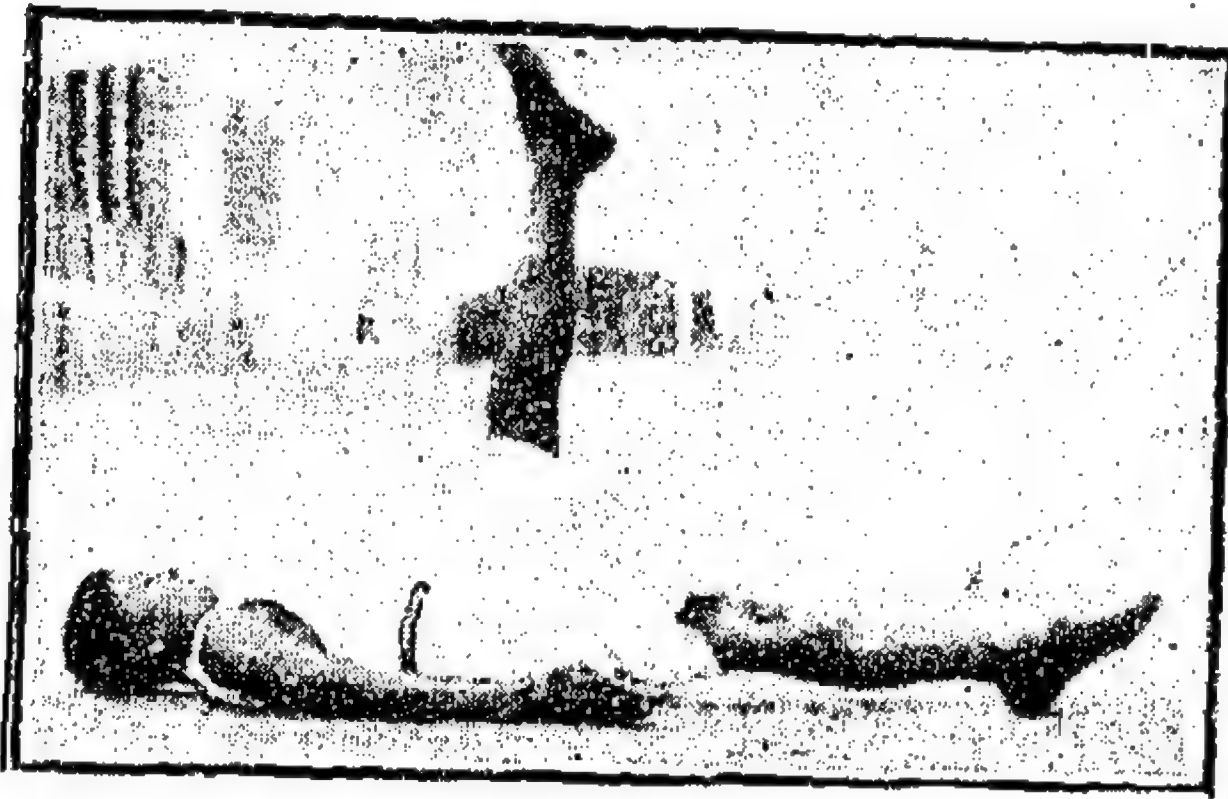
تقوم حركات الرجلين وميل الجذع وثنيه والجنب والظهر بدور عظيم في هذه الحركات ، ويجب الحرص الشديد على حرية التنفس في أثناء أدائها ، وملاحظة اختيار الحركات السهلة التي لا تتطلب جهدا في ابتداء التعليم ثم التدرج الى حركات مركبة سهلة مثل الانبطاح ورفع الساقين بالتبادل وثني الركبة مع قبض الساق ثم الانتقال الى حركات أرقى مثل ميل الجذع أماما مع مد الذراعين أعلى حتى تمس أصابع اليدين أطراف القدمين أو ميل الجذع خلفا مع مد الذراعين أعلى من الجثو على ركبة أو ركبتين أو من الجلوس على الأرض أو على الساقين وثني الجذع خلفا أو أماما (انظر حركات ميل الجذع خلفا وأماما وحركات الجنب) في الاشكال الآتية : —



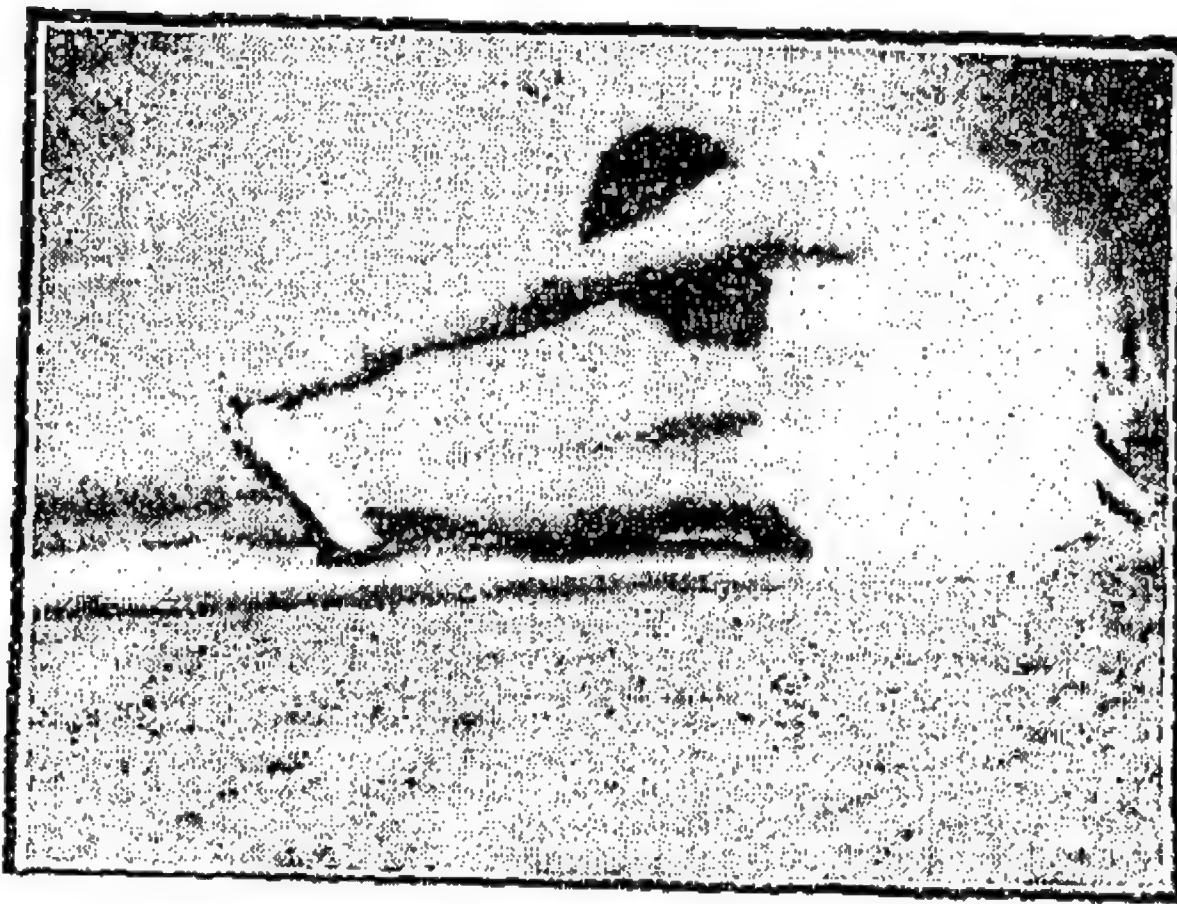
الانبطاح وثني الذراعين



الانبطاح و رفع الساقين بالتبادل



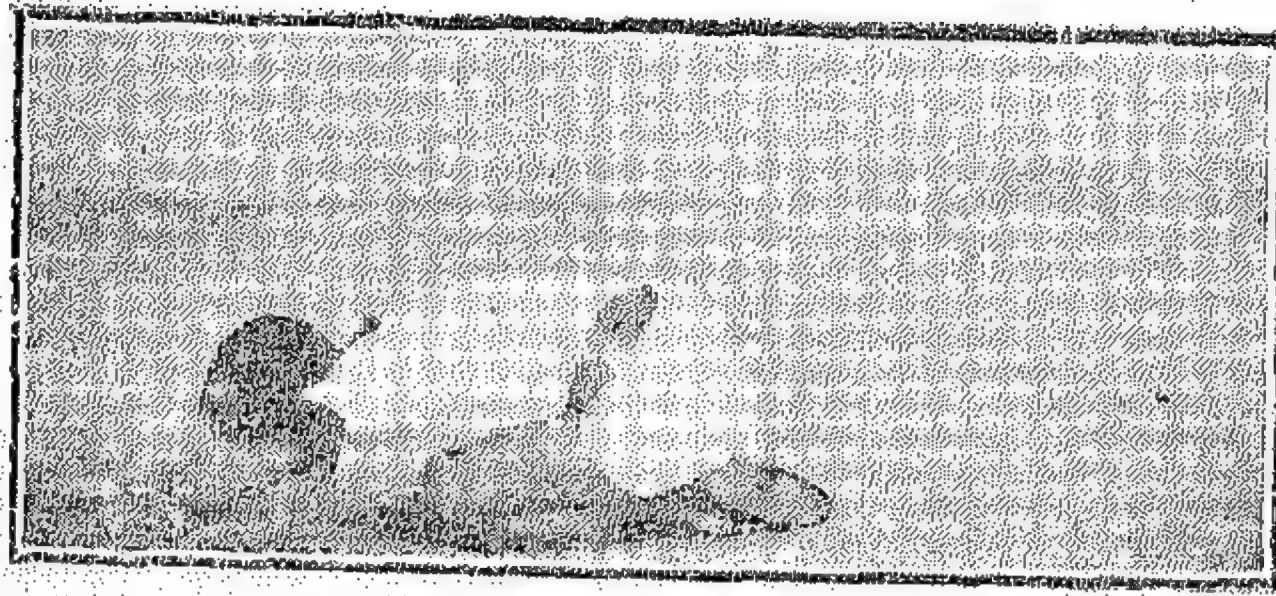
الاستلقاء على الظهر و رفع الساقين بالتبادل



الذراعان اعلى وثنى الجذع اماما من الجاوس ومد الساقين اماما



ميل الجذع خلفاً من الجثو على الركبتين لف الجذع من الجلوس على الساقين
ومد الذراعين أعلى ورفع الذراعين أعلى

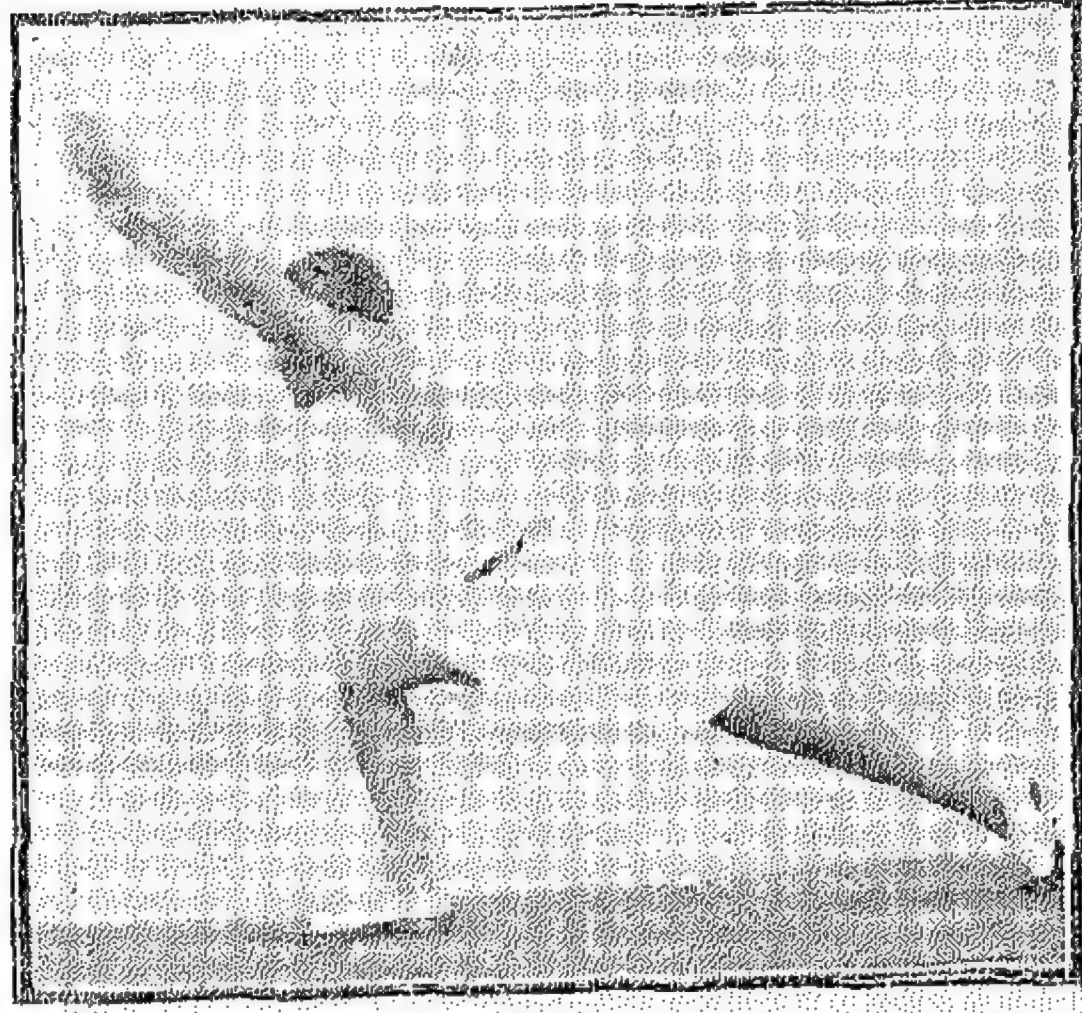


ميل الجذع اماماً مع سند الرقبة

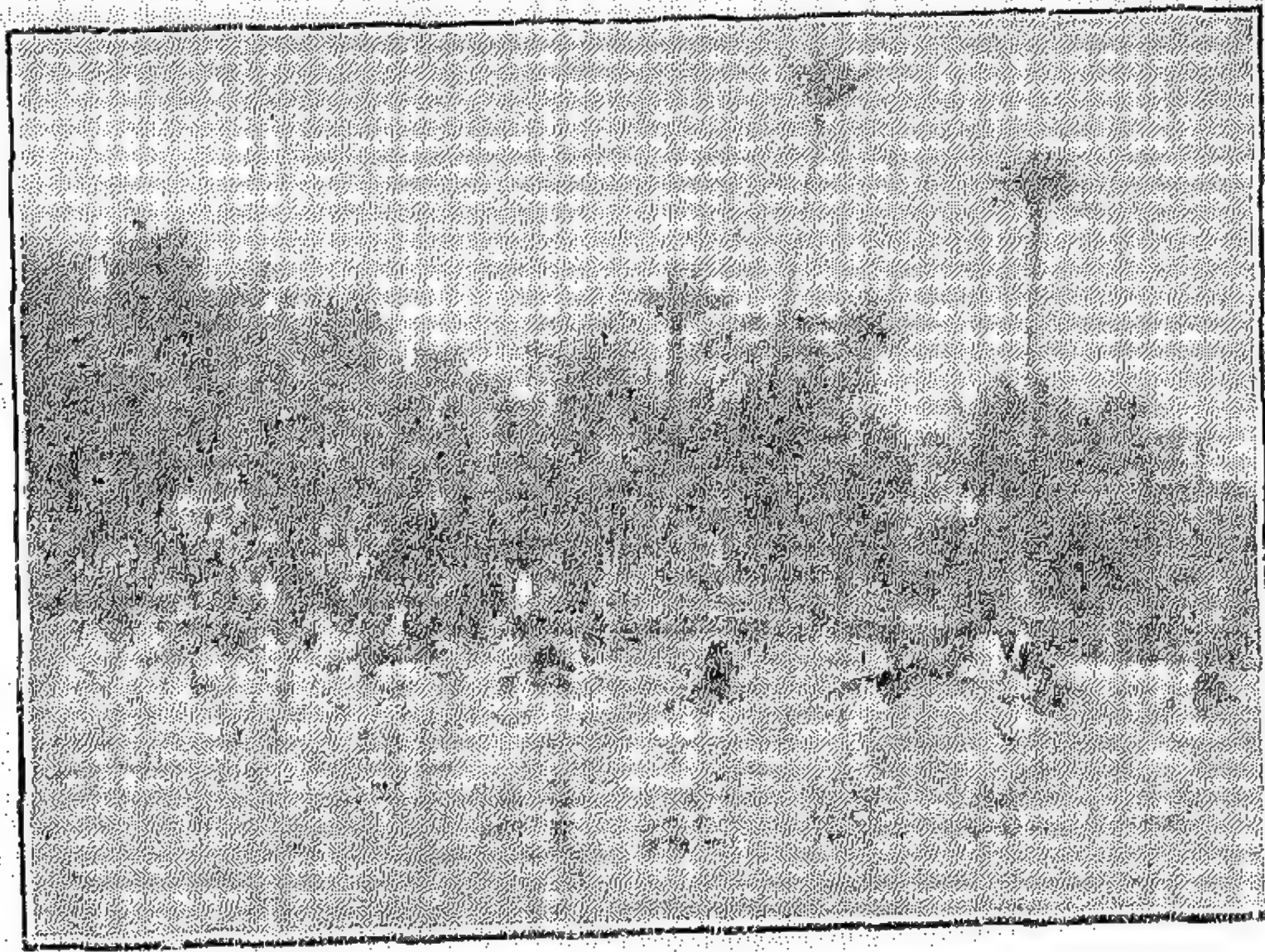
« ثنى الجذع اماماً من الجلوس على الساقين ومد الذراعين أعلى »

حركات الظهر

تقوم بحركات الظهر حركات ميل الجذع وثنيه ولفه والطعن والبطن مصحوبة ببعض حركات الذراعين ، ويجب ملاحظة حرية التنفس في أثناء ادائها والتدرج في تعليمها من سهل الى صعب .



ميل الجذع اماما من الطعن خلفا بالرجل اليسرى ومد الذراعين



ميل الجذع اماما مع سند الرقبة

المشى والحجل والجري

يمكن أداء هذه التمارين والصفوف فردية أو زوجية أو رباعية أو في دائرة، ويجب التدرج في تعليمها ثم يبدأ في التدريب على أنواع المشى المختلفة



المشى على المشطين



تنظيم الخطوة أو « محلك سر »

يبدأ برفع الركبة اليسرى أماماً مع شد المشط ثم تنزل القدم اليسرى على المشط وترفع الركبة اليمنى وتستمر الحركة بالتبادل.

لاحظ عدم اهتزاز الجسم والذراعين. ويحسن أداء هذه الحركة برفع الركبة أعلى بقدر ما يمكن

« محلك سر »

لتنج الأثر المرغوب في تقوية البطن والجهاز الهضمي . ويلاحظ في أدائها البطء .

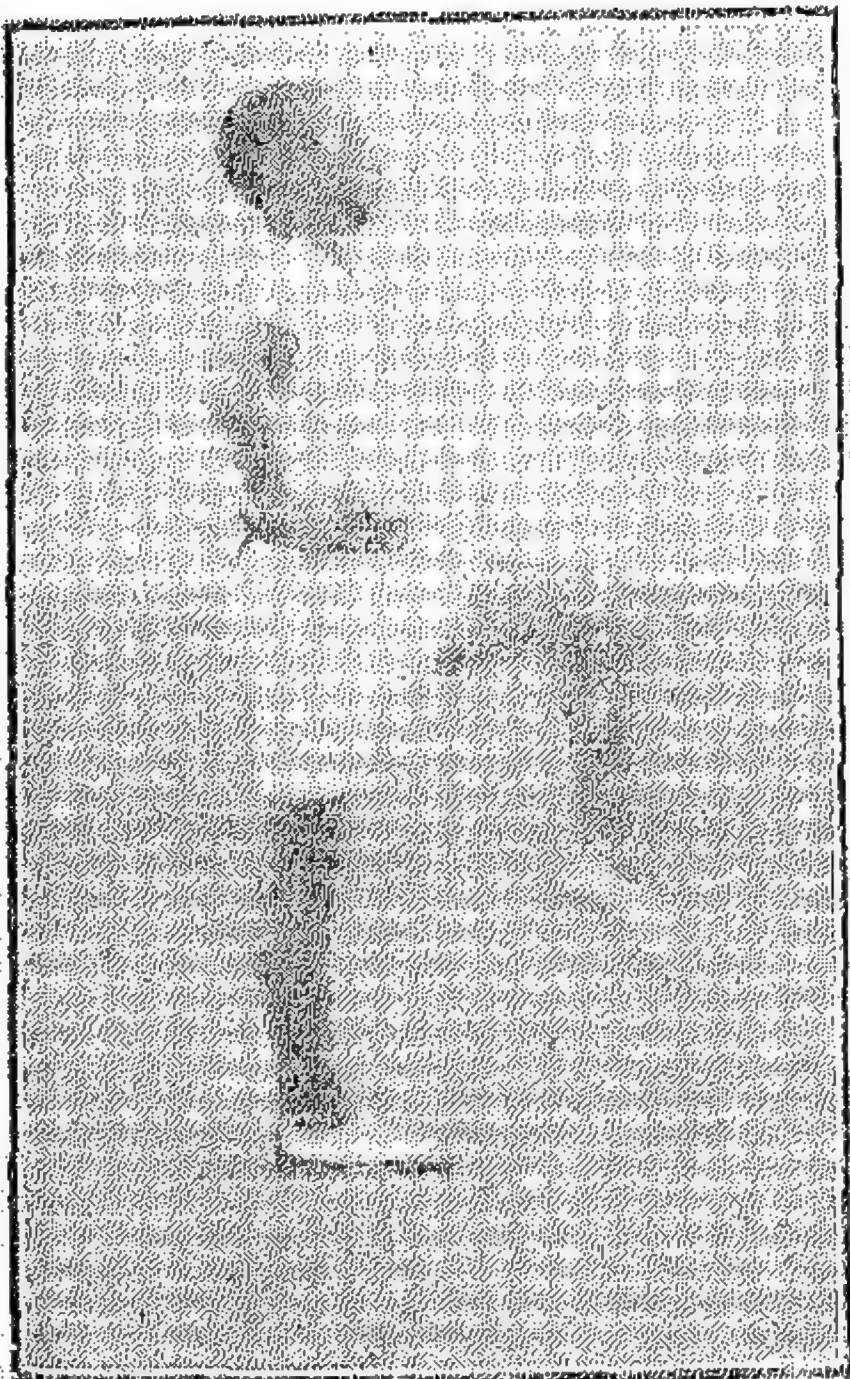
المشي مع رفع العقب

ابدأ بالرجل اليسرى وخفف السرعة وقصر الخطوة وارفع العقبين واثني الركبتين خفيفا أثناء السير وحافظ على اعتدال الجسم مع ميله خفيفا إلى الامام ويمكن أداؤها والوسط ثابت .

المشي المعتاد

ابدأ الخطوة بالرجل اليسرى مباشرة ولا حظ استقامة الجسم واعتدال الرأس واجعل حركة الذراعين على امتدادهما بدون تكليف . وفي حالة الوقوف تتم حركة الرجل المتقدمة والحقة بالمتأخرة وابطل حركة الذراعين

المشي مع رفع الركبة أماما



استعد بوضع اليدين على الوسط ثم ارفع الركبة اليسرى ثم الركبة اليمنى ولا حظ نزول الرجل على طرف المشط مع قصر الخطوة واستقامة الجسم وترييع الصدر واعتدال الرأس ثم تدرج برفع الركبة إلى أعلى ورفع الذراعين أماما وجانبا وأعلى وبأداء الحركة من بطيء إلى سريع .

المشي مع رفع الركبة أماما والوسط ثابت

الحجل مع الوسط ثابت على رجل واحدة ثم على الرجلين بالتبادل

الحجل على رجل واحدة : ابدأ بالرجل اليسرى وذلك بأن تحمل جسمك عليها وترفع الرجل اليمنى الى الخلف مع ملاحظة ثني ركبته خفيفا وشد المشط ثم اقفز باليسرى قدر خمس خطوات قصيرة ثم اخفض الرجل اليمنى على المشط واحمل جسمك عليها وارفع اليسرى الى الخلف ثم اقفز باليمنى قدر خمس خطوات ثم تدرج بالحجل على الرجلين بالتبادل مرة على مشط كل رجل مع رفع الذراعين جانبا عند كل قفزة وخفضهما عند التبديل.

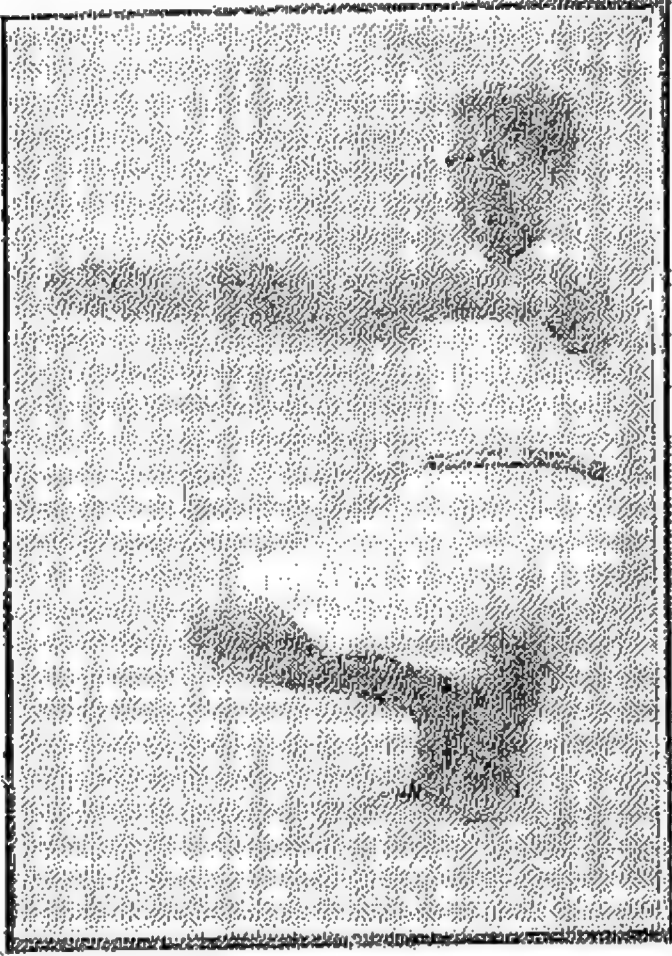
الجرى

يجب تعليم ذلك للتلاميذ بالتدريج وبدون مجهود خصوصا مع الصغار أو المبتدئين فى التدريب . وسيأتى الكلام بالتفصيل على الجرى والعدو مسافات مختلفة فى الباب الخاص بذلك وإنما نذكر هنا ما يأتى على سبيل التدريب المبدئى

يجب التدريب جيداً على المشى بخطوات قصيرة سريعة على المشط مع ثنى الركبة ومرجحة الذراعين بهيئتهما الطبيعية مع ملاحظة قفل الكف خفيفا وثنى الذراعين من المرفق قليلا . ويتجنب حمل الذراعين على الصدر أو رفعه الى أعلى . ثم يتدرج بزيادة سرعة فتحة الخطوات وثنى الركبة أعلى . « سرعة زيادة » ثم يتدرج بالمشى الى مسافات قصيرة ثم يرجع الى « سرعة زيادة » ثم إلى المشى بخطوات قصيرة كما بدى . ويلاحظ أثناء الجرى ميل الجذع خفيفا إلى الامام وحرية التنفس وضرورة حركة الذراعين ليقوما بعملية « التجذيف » .

حركات الوثب

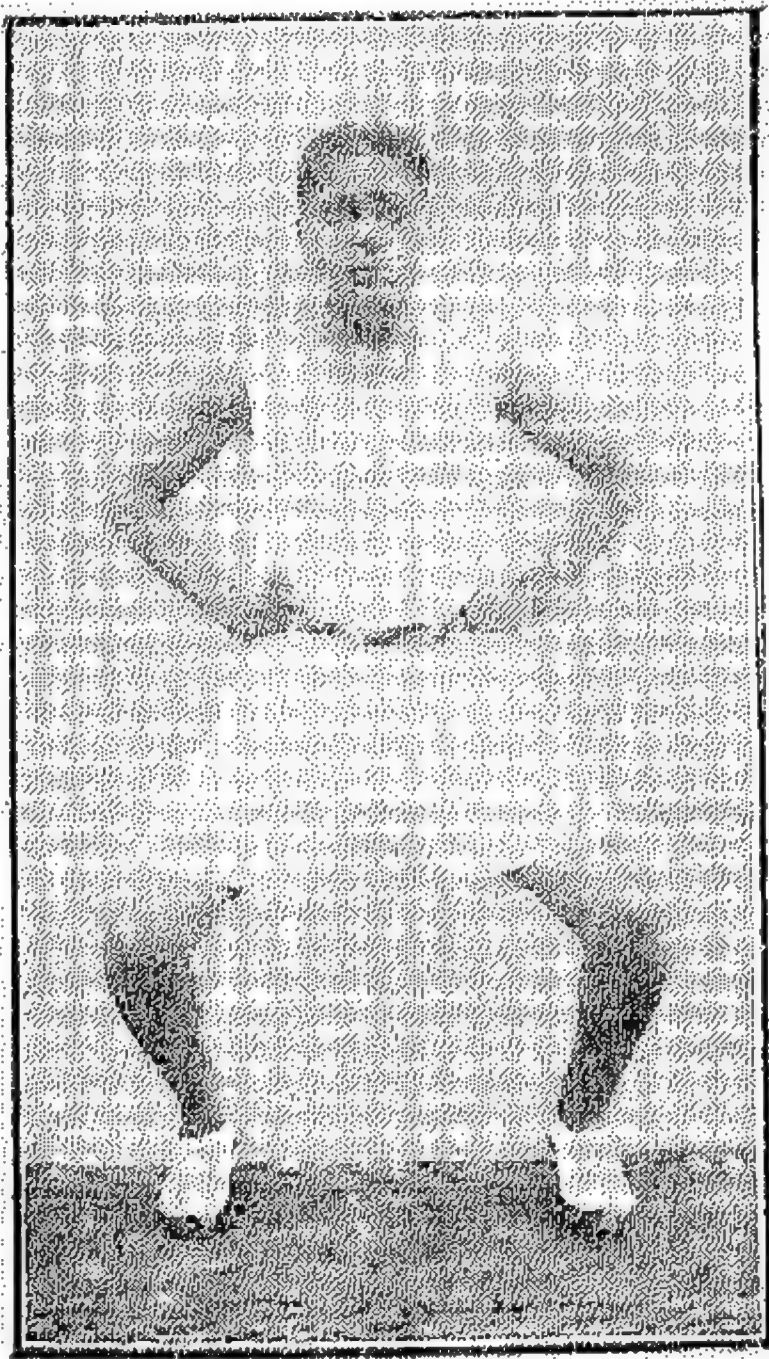
فى التمرين على هذه الحركات يجب العناية بصحة الابتداء والنهاية فان
الاولى عليها المساقاة والثانية السلامة
وسياتى الكلام على أنواع وأصول الوثب الطويل والعالى فى الجزء الثانى



الانتها بالوثب

الاستعداد للوثب

الوثب أعلى من فتح الرجلين جانبا (عرضا) والوسط ثابت



استعد — اعمل حركة الوسط ثابت وارفع
العقبين واثن الركبتين خفيفا

١ — اقفز الى أعلى مع فتح الرجلين
جانبا وانزل على المشطين مع ثنى الركبتين خفيفا

٢ — اقفز الى أعلى واجذب الرجلين
الى مكانهما مع ثنى الركبتين ثم انزل على
المشطين واخفض العقبين مع مد الركبتين

يمكن أداء ذلك مع حركات الذراعين
المختلفة وتكرار الوثب

(الوثب عرضا والوسط ثابت)

الوثب أعلى والنزول مع ثني الركبتين نصفاً أو كاملاً

١ - ارفع العقبين ٢ - اثن الركبتين خفيفاً ٣ - اقفز الى أعلى وانزل على المشطين ثم تدرج في الوثب مع حركات الذراعين والدوران الى جهات مختلفة بالنزول على المشط مع ثني الركبتين نصفاً أو كاملاً مع ملاحظة استقامة الجسم

الوثب أعلى مع قذف الذراعين أعلى

استعد للوثب كما سبق وعند حركة الوثب اقذف الذراعين الى أعلى وانزل على المشطين مع ثني الركبتين خفيفاً واخفض الذراعين من أعلى الى أسفل

الوثب أماماً بعد المشي خطوة

خذ خطوة بالرجل اليسرى واقذف اليمنى أماماً بالقفز واجذب اليسرى وانزل على المشطين مع ثني الركبتين حسب الطلب ثم اخفض العقبين مع مد الركبتين

تدرج في التدريب بالوثب على مرتفعات بسيطة كحبل ثابت أو حبل متحرك أو كرسي المطعم الخ

بعد التدرج في الوثب على مرتفعات بسيطة واتقان حركتي البدء والنهاية يحسن تدريب التلاميذ على الوثب الى مسافات أو بالتدريب على حضان الوثب بحركات سهلة

الالعاب المدرسية المنتظمة

« أريحوا قلوبكم من الجدد فان القلوب
اذا ملت عميت واذا عميت لم تفقه شيئا »
(للامام على كرم الله وجهه)

« وينبغي ان يأذن له (للصبي) بعد
الانصراف من الكتاب ان يلعب لعبا
جميلا يستريح اليه من تعب المكتب
بحيث لا يتعب في اللعب ، فان منع الصبي
من اللعب وارهاقه الى التعلم دائما يميت
قلبه و يطل ذكائه و ينغص عليه العيش
حتى يطلب الحيلة في الخلاص منه رأسا »
(رياضة الصبيان للامام الغزالي)

إن أحب أنواع التعليم الى نفس الصبي ما يتمشى مع الرغبة لا الرهبة ،
وخير أساليب التربية يدخل في الالعاب . ولقد سبق أن شرحنا ضرورة
وجود الألعاب المنتظمة في المدارس لتكون جزءا لازما متمما لدرس التربية
البدنية ، وأوضحنا ما للألعاب من الفائدة الصحية في انماء ابدانهم ورفق
مداركهم وتكوين اخلاقهم ، فيجب أن تبذل عناية خاصة نحو هذا النوع
من التعليم . وعلى المعلم أن يختار من الالعاب ما يتناسب مع حال التلاميذ
وسنهم وامياهم وحال الجو . وليكن رائده في درسه فهم نفسياتهم وتحسين
صحتهم وتعويدهم ما يأتي :

- (١) النظام أساس النجاح في الحياة
 - (٢) ادارة شئونهم بأنفسهم وتحملهم المسؤولية
 - (٣) طاعة قانون اللعب وأمر رئيس الجماعة والحكم
 - (٤) التعاون والتآلف والتنافس الشريف والصبر والمثابرة الى نهاية اللعب ونبد الانانية
 - (٥) التمسك بأداب الحياة الاجتماعية وضبط النفس ساعة الفوز أو الهزيمة
 - (٦) تدريب الفرد لصالح الجماعة
 - (٧) قيام كل فرد بواجبه خير قيام لصالح الجماعة
- ويجب التدرج في تعليم الألعاب من حرة سهلة الى ألعاب الجماعات الصغرى ثم الجماعات الكبرى . ونذكر هنا بعض الألعاب الحرة والجماعات الصغرى على سبيل المثال . ويجب أن يشجع المعلم تلاميذه على ابتكار بعض الألعاب وتنظيمها ، كما يجب عليه أيضا أن يشجع ألعاب الجماعات في جميع فصول المدرسة ، وأن تتبارى الفرق لغرس الروح الرياضية في صفوف جميع التلاميذ من الصغر . وسيرد شرح ألعاب الجماعات الكبرى بالتفصيل ان شاء الله في الجزء الثاني



شد الحبل

« سباق الوثب »

يقف التلاميذ صفًا واحدًا وظهورهم إلى الحائط على استعداد للجري
فاذا سمعوا صفير المعلم تحركوا من أماكنهم واثبتوا إما على القدمين معا أو
على قدم واحدة إلى أن يصلوا العلامة المطلوبة ويعاد مرة أخرى

« جمع الكرات »

يقف المعلم في وسط دائرة صغيرة ويتفرق التلاميذ حول هذه الدائرة
في الملعب. ثم يدحرج المعلم الكرات في جهات مختلفة ويبدأ التلاميذ في
جمعها بسرعة والفائز من جمع أكثرها بسرعة

« ضرب الكرات »

يقف المعلم في وسط دائرة ويقف التلاميذ خارجها. ثم يرمي المعلم
كرات صغيرة في جهات مختلفة ويحاول التلاميذ إصابتها بأقدامهم ليعيدوها
إلى وسط الدائرة ثانية

« سباق الكرة المتدحرجة »

يقف التلاميذ مجتمعين في أحد أطراف الملعب ويبدأون في الجري
عند سماعهم الصفير. ثم يدحرج المعلم وراءهم كرات صغيرة لتصيب أقدامهم
من الخلف. والغرض من هذه أن يصل التلاميذ إلى الطرف الثاني من
الملعب دون أن تصاب أقدامهم بالكرات

« على العالى »

يختار اللاعبون أحدهم ليكون « مساكاً » ثم يقف كل لاعب في موضع بحيث يكون مرتفعاً عن الأرض كأن يقف على حجر أو يمسك بفرع شجرة أو يتعلق بشباك بحيث لا تلمس رجلاه الأرض وعند إشارة « المساك » بابتداء اللعب يجتهد كل لاعب أن ينزل إلى الأرض وينتقل إلى موضع مرتفع عن الأرض بسرعة وإن أمسك (المساك) أحد اللاعبين وهو على الأرض يأخذ الممسوك مكان (المساك) وتعاد اللعبة

« عندك ملح »

يقف اللاعبون في دائرة ويكون كل منهم في موضع معين ويين كل لاعب وآخر مسافة مناسبة ويقف أحد اللاعبين في الوسط ويسمى (السائل) وبعد أن يأخذ اللاعبون أماكنهم يذهب (السائل) لهم بالترتيب ويقول (عندك ملح) فيكون الجواب (عند الجار) وفي أثناء مرور (السائل) على اللاعبين يجتهد كل لاعب أن يتبادل مع أى لاعب آخر في المكان بحيث لا يتمكن (السائل) من احتلال أى مكان يخلو وإذا أفلح (السائل) في احتلال مكان يحل صاحبه مكان السائل وتعاد اللعبة على هذا الترتيب

« فوق ونحت »

تقسم الفرقة إلى قسمين ومع كل منهما عصا ثم يقفان في صفين على مسافة ١٠ أقدام بينهما . وعند إعطاء الاشارات يمسك رئيس كل فريق

طرف العصا ويمسك نمرة (١) من الصف الطرف الآخر ويمشيان بها على الصف فيقفز نمرة (٢) فوقها ويمر نمرة (٣) من تحتها وهكذا ، إلى ان يصلا آخر الصف فيقف الرئيس في آخر محل ويجرى نمرة (١) بالعصا الى أول الصف حيث يمسك نمرة (٢) طرف العصا الآخر ويعيدان العماية السابقة فيقفز (٣) فوق العصا و (٤) تحتها وهكذا الى الآخر فيقف هناك نمرة (١) ويعود (٢) الى أول الصف ويساعده نمرة (٣) وهكذا حتى يصير الرئيس في أه ل الصف كما كان . والفريق الذي ينتهي أولا يكون هو الفائز .

« الصياد »

يجلس التلاميذ على مقاعد (كراسي) في شكل دائرة ويقف (الصياد) داخل الدائرة ويسمى كل تلميذ باسم حيوان ثم يحكى الصياد حكاية يذكر فيها أسماء الحيوانات التي ذكرها . وكلما ذكر اسم حيوان أتى وجلس على الارض قرب (الصياد) وعند ما يجلسون جميعهم على الارض يصيح فيهم الصياد (اذهبوا الى غابتكم) فيتسابقون الى الكراسي ومعهم (الصياد) ومن يبقى بغير كرسي يصير هو (الصياد) وتعاد اللعبة

« سباق القردة والخنجل »

يقف كل فريق في صف وعند إعطاء الإشارة يجري الأول من كل صف على يده ورجليه (يقلد القرد) إلى خط يبعد نحو ٣٠ ياردة وعند عودته يجري قائما فيلدس من يليه في صفه ثم يذهب إلى آخر

الصف . ثم يجرى من يليه (نمرة ٢) على يديه ورجليه « يقلد الحنجل »
أى يكون وجهه الى أعلى حتى يصل الخط ثم يعود قائماً ويجرى حتى يصل
فيلمس (نمرة ٣) الذى يقلد القرد وهكذا حتى ينتهى الصف . والصف الذى
ينتهى أولاً هو الفائز .

« احترس »

ترسم الاطفال مربعا على الأرض لا يقل طول ضلعه عن ١٠ أمتار
ثم يقفون داخل هذا المربع وينعزل عنهم واحد ويشرع بالقفز على رجل
واحدة ويقول لهم « احترس » فيجرى كل منهم داخل المربع لئلا يلحق
به فاذا لمس أحدا حل الملموس محله وهكذا

« النبس »

نخاع الاطفال « الجاكتات » والطرايش فيأخذها المعلم ويضعها في
صندوق ثم يقف التلاميذ في صف واحد على بعد ٥٠ ياردة من الصندوق
ويجعلهم يتسابقون فى اللبس بحيث لا يرجع أحدهم إلا بملابسه كاملة و « مزرة »

« جمع المحصول »

تصطف التلاميذ في صف واحد و بجوار كل سلة (سبت) ثم على
بعد ٢٥ ياردة منهم يوضع على كل مسافة قدرها ٥ ياردات عددا من الاحجار
كرات صغيرة أو البطاطس أو اكياس صغيرة بها حبوب الخ ثم تتسابق
الاطفال فى جمع هذه الاشياء واحدة واحدة وتضعها فى السلة ثم يحملونها
الى نهاية المسافة ومن يجمع كل الاشياء التى كانت أمامه ويصل أولاً هو الفائز

« التقليد »

تقف الفرقة صفا واحدا ثم يقف امامها أحدهم ويأتي بحركات يقلدها التلاميذ كالنجار أو الحداد أو الزارع الخ ثم يحاول خلع ملابسه ويقوم بهذه الحركات بغاية السرعة أى أنه ينتقل من الواحدة الى الأخرى سريعا

« خذ وارجع »

تقسم الفرقة الى قسمين يواجه كل قسم الآخر وتكون المسافة بينهما عشرة أمتار على الأقل ثم تعطى نمرة مسلسلة لكل من الفريقين ويوضع في وسط المسافة منديل أو راية أو ما شا كل ذلك ثم يقف المعلم في الوسط وينادى نمرة ٧ مثلا فتخرج نمرة سبعة من كل قسم ويجهد كل فرد أن يخطف المنديل من غير أن يمسه الآخر ويجرى الى صفه فاذا مسه وقع أسيرا

« احتلال الخندق »

تقسم الفرقة الى جماعتين أ و ب
تقف (أ) على خط في صف واحد داخل مستطيل محدود (يسمى بالخندق) على بعد ٥٠ ياردة من (ب) ويكون بين أ و ب خط متوسط على بعد ٢٥ ياردة من الجماعتين يسمى خط حياض
ثم يحاول « ب » أن يخترق صف « أ » بان يعبر ذلك الخط المتوسط ليحتل مكان « أ » وتحدد ٣ دقائق للهجوم والدفاع عن الخط المتوسط.

ثم يتبادل الفريقان ويصير المهاجم مدافعا وهكذا وتحدد ٣ دقائق لكل
مسابقة والفوز للجماعة التي يصل منها عدد أكثر في خندق الجماعة الأخرى

« تبادل الكرة »

يقف التلاميذ في دائرة ويقف أحدهم وسط هذه الدائرة ويرمي الكرة
الى أعلى فيتناولها التلاميذ بينهم ويحتمد التلميذ الواقف وسط هذه الدائرة أن
يحصل على الكرة فاذا حصل عليها يرمي بها الى أعلى ومن استطاع أن
يأخذها قبل سقوطها على الأرض وقف وسط الدائرة مكان الأول وإلا
يستمر التلميذ الأول كما كان

« ادخل بيتك »

يقف التلاميذ في ٤ دوائر ويكون في كل دائرة ٦ تلاميذ أو أكثر
ثم يصفر المعلم فيخرج تلميذان من الدائرة الأولى ثم يجري واحد منهم
والآخر يطارده فاذا لحقه قبل أن يصل إلى إحدى الدوائر يلمسه بيده
فيجلس الأول على ركبتيه ثم يلمس الثاني أحد الموجودين بالدائرة التي
وصل إليها فيخرج الملموس ويجري خلف اللامس الى الدائرة الأخرى
وهكذا تستمر اللعبة

« الارنب الوثاب »

يقف ستة أشخاص بشكل دائرة بين كل اثنين منهم مسافة قدرها متران وترسم دائرة بالطباشير ليقفوا داخلها ويكون محيطها بعيدا عنهم بثلاث متر وترسم في وسط هذه الدائرة دائرة أخرى قطرها ٦٠ سنتيمترا ويقف في داخلها شخص سابع ثم يعمل الجميع (وسط ثابت) ويرفعون الاعقاب ثم يجتهد السابع ونسميه هنا (الارنب الوثاب) في القفز من الدائرة التي هو فيها الى خارجها من أى جهة سواء أكان القفز أماما أو خلفا كي يلمس برفقيه أحد الستة الواقفين حوله فاذا لمس أحدهم يقف مكانه ويأخذ الملموس محل الارنب ويجتهد الستة أن يقفزوا إلى جوار بعض كيلا يتمكن الارنب من لمس أحدهم بحيث يثب الجميع على أمشاط أرجلهم ولا يخرجوا من الدائرة التي حولهم . واذا لم يتمكن الارنب من لمس أحدهم عند القفزة الأولى فانه يرجع ثانيا واذا أخل أحد الستة الواقفين حول الارنب بأحد هذه الشروط دخل مكان الارنب

« الكراسى الموسيقية »

توضع عدة كراسى على شكل دائرة وتقف التلاميذ على دائرة أخرى خارج دائرة الكراسى بزيادة تلميذ على عدد الكراسى فاذا كان عدد الكراسى ١٢ فيكون عدد التلاميذ ١٣ وهكذا ثم تعزف الموسيقى (ان وجدت) أو يصفر لهم بصفارة . فتدور التلاميذ حول دائرة الكراسى جريا منتظما حتى اذا ما انقطع عزف الموسيقى أو صفر الصفارة مرة ثانية لجأ كل تلميذ

الى كرسى وجلس عليه ، فيبقى واحد من غير كرسى ، فيخرج من اللعب ثم يرفع كرسى من الكراسى .
وهكذا تكرر اللعبة حتى تنتهى بتلميذ واقف وتلميذ جالس فالجالس هو الفائز الاول والاخر هو الثانى

« كرة الميس أو الهدف »

الميس - أو الهدف هو قالب من الطوب أو قطعة من الحجر توضع رأسية بطولها فى جهة من الملعب .
الكرة - تصنع من الجوارب القديمة ومحشوة بالقطن أو الخرق القديمة
عدد اللاعبين - اللاعبون فريقان متساويان إلا إذا اتفق على غير ذلك ، ويحسن ألا يزيد عن خمسة ولا ينقص عن ثلاثة حتى لا تأخذ اللعبة وقتا أكثر من اللازم .
اللعبة - يقف الفريق المهاجم عند الميس ويبتدىء اللعب « بالقرعة » كما يأتى :

١ : عميه « عمياء » وسميت كذلك لأن اللاعب يضربها وظهره للمدافعين فلا يعرف أين يضربها .

ب : سنن « سنه » - تمسك الكرة باليد اليمنى وتضرب بها أيضا

ح : شكا - « شكو » - تمسك الكرة أيضا باليد اليسرى وتضرب بها .

د : « دقة » يقذف اللاعب الكرة بيده اليمنى إلى أعلى ثم يصفق بيديه ويضرب الكرة بأحدى يديه .

هـ : « كحكه » يرفع اللاعب رجله اليمنى أو اليسرى كما يشاء ويمرر الكرة من تحتها إلى أعلى ثم يضربها باليد اليمنى أو اليسرى كما يشاء

و : « رجله » تضرب الكرة بعد رفعها قليلا بالرجل اليسرى أو اليمنى :

« إصابة البرج »



المكان : ترسم دائرتان قطر الواحدة أربعة أمتار والمسافة التي بينهما غير محدودة فتكون بحسب اتساع الملعب .

البرج : عبارة عن دائرة قطرها ٤ أمتار في وسطها أما زجاجة أو « كلبز » يعين في كل برج حارس للهدف .

تعليمات : (١) يقسم الفصل إلى قسمين يطلق على كل قسم لقب مثل « أبيض » و « أسود » وأن يرتب كل اثنين « واحد من كل قسم » في مكان معين كما في الرسم ويجب أن يكون لكل قسم علامة تميز لونه .

(٢) لا يدخل أحد الفريقين داخل الدائرة خلاف حاميتها (البرج)

(٣) لا تمكث الكرة أكثر من ٣ ثوان في يد أحد اللاعبين وأن

لا يمشى بها مطلقا وهي في يده أكثر من خطوة واحدة .

(٤) اذا أخطأ أحد الفريقين فللحكم أن يعطى الكرة لأحد الفريق الآخر

(٥) بعد إصابة الهدف يرمى الحكم الكرة فى الوسط بعد الوقوف كما هو مبين بالرسم

(٦) يمكن إصابة الهدف برمية من زاوية

حارس الهدف : لا يخرج من الدائرة وعليه أن يصد الكرة الى الخارج

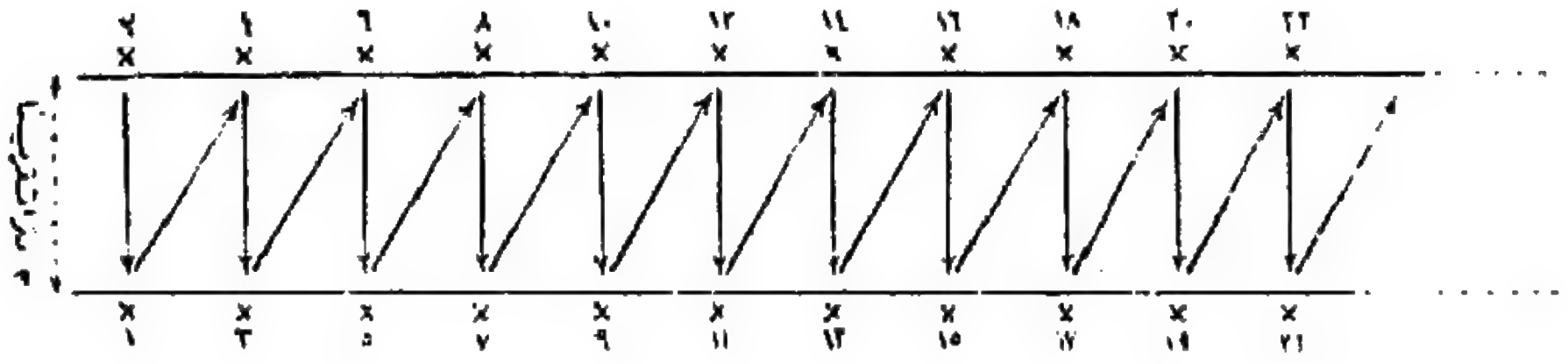
الحكم : يرمى الكرة فى المبدأ وبعد كل إصابة للهدف ويلاحظ الغلطات ويحسب نقطة لكل فريق يصيب الهدف

الكرة : يجدر أن تكون الكرة ككرة القدم.

ملاحظة : ترمى الكرة باليد فقط ومحظور التصادم وضرب الكرة بالقدم أو مسك الاشخاص أو الملابس



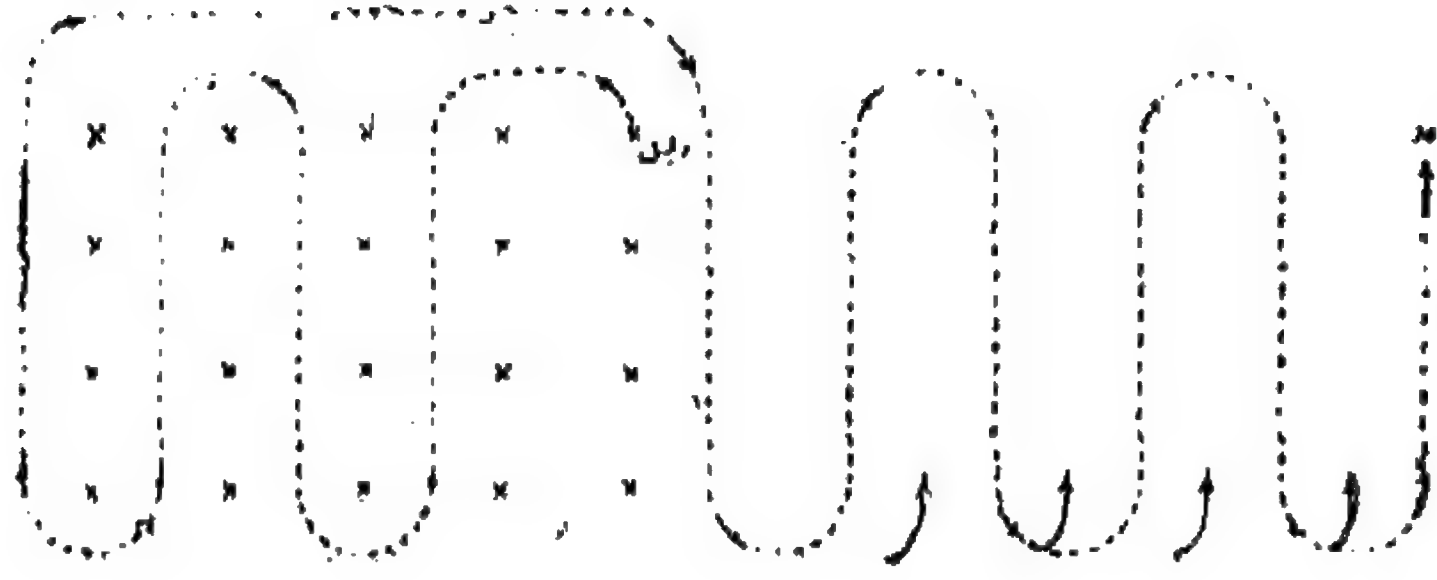
« التبادل أو سباق البريد »



يقف الفصل في صفين وكل صف يأخذ نمرة كما هو مبين بالرسم
ويجب أن يكون بين الصفين مسافة ٣٠ مترا تقريبا
يبدأ بالجري التلميذ نمرة ٢ وعند وصوله للتلميذ نمرة ١ يلمس يده ويقف
مكانه ثم يجري نمرة ١ قاصدا نمرة ٤ ويلمس يده ثم يأخذ مكانه وهكذا
حتى ينتهي الفصل ويتغير مكان كل صف — ولكي ترجع الصفوف كما
كانت تعاد هذه اللعبة ثانية

يلاحظ المعلم أن كل تلميذ يصل لزميله لا بد أن يلمس يده وأن يكون
التلميذ المستعد للجري في مكانه بحيث لا يتقدم عن الصف

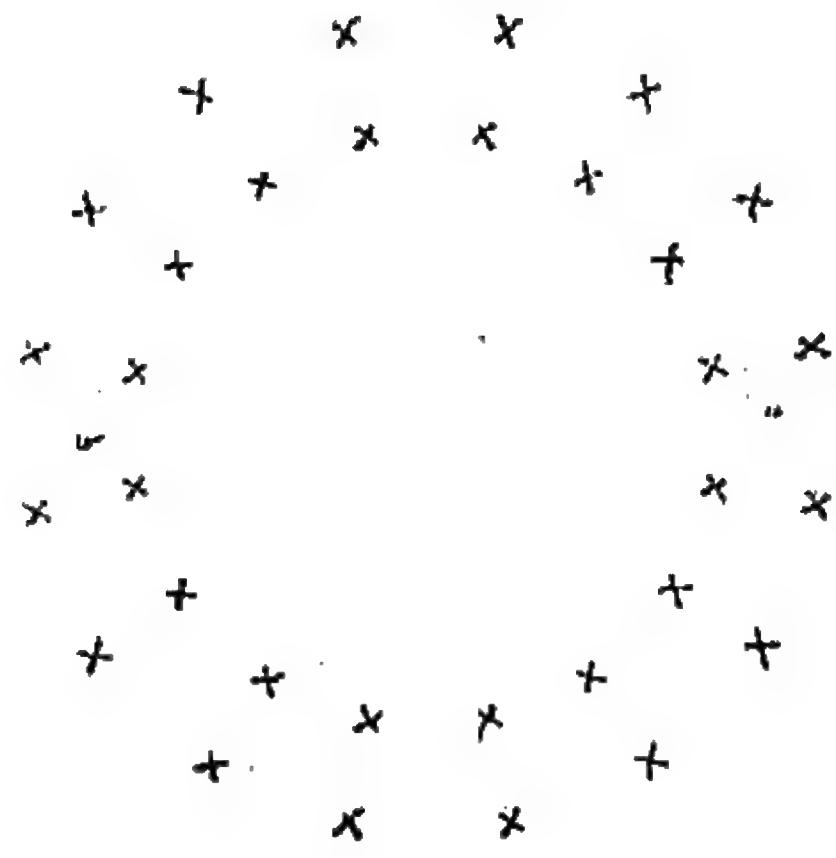
« الثعالب »



يقف الفصل في صفين — ثم يؤخذ العدد ثم يكون أربعاء ويضع كل تلميذ يديه على كتف من يكون أمامه يعطى الأمر بالبدء في السير فيمشي الصف الأول بين الصفوف كما هو مبين بالرسم وكلما وصل التلميذ الأخير يعقبه الصف الآخر وهكذا حتى ينتهي الصف الأول من المرور بين الصفوف ثم يأخذ الدليل في الجرى بسرعة متوسطة حتى لا ينفصل التلاميذ بعضهم عن بعض . وعند ما يريد المعلم إيقاف السير يأمر الدليل بالوقوف في مكانه فيتبعه زملاؤه الثلاثة وعقب ذلك يتبع هذا النظام دايماً كل صف فترجع التلاميذ إلى أمكنتها .

ملحوظة : يجب عقب الانتهاء من مثل هذه الألعاب أن يعمل الطلبة تمرين تنفس حتى يتمكن القلب من أخذ ضرباته المنتظمة بعد هذا الجهد

« خذ لك زميلا »

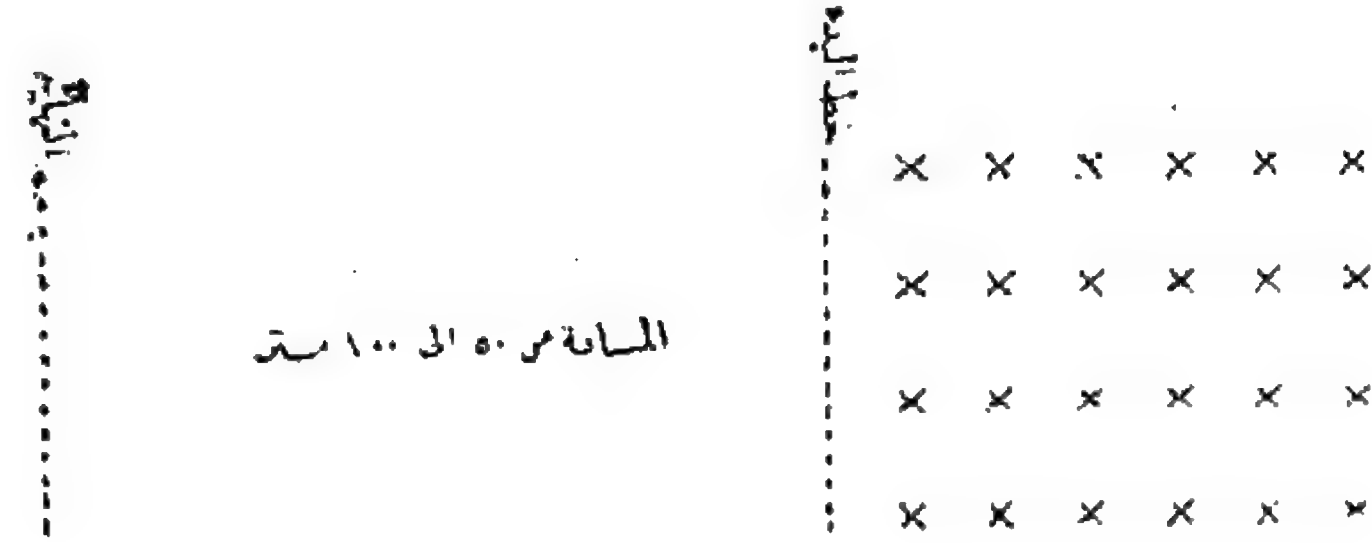


يقف الفصل في دائرتين إحداهما داخل الأخرى

يأمر المعلم تلاميذ الدائرة الخارجية بالجرى حول تلاميذ الدائرة الداخلية مع ملاحظة أن يكون عدد تلاميذ الدائرة الخارجية أكثر بواحد وذلك بأخذ واحد من الدائرة الداخلية وأمره بالجرى مع تلاميذ الدائرة الخارجية وعند ما يعطى الأمر بالصفارة للوقوف يقف كل واحد خلف تلميذ من الدائرة الداخلية والتلميذ الذي لا يجد له زميلا يعد « ميتا »

ملحوظة : يمكن جعل هذه اللعبة في حالة أخرى بأن يجرى تلاميذ كل دائرة في جهة مخالفة للآخرى وعند اعطاء الأمر بالوقوف يقف كل واحد خلف زميله وفي كل مرة ينقص واحد من الدائرة الداخلية ويصرح له بالجرى في الدائرة الخارجية

« من البطل ؟ »



يكون الفصل أربعاء ويقف التلاميذ بعضهم خلف بعض كما هو مبين بالرسم

يبدأ الأربعة الأولون بالجري لمسافة من ٥٠ إلى ١٠٠ متر ثم يؤخذ الأول (الفائز) جانبا وينصرف الثلاثة الآخرون إلى جهة أخرى، ويتبع ذلك في الأربعة التالين وهكذا.

يؤخذ أوائل كل أربعة من كل الفصل ويتسابقون فيظهر لك من بينهم الأول والثاني والثالث. الأول هنا هو (البطل)

ملحوظة : اذا عملت هذه العملية في كل فصل يمكن للمدرسة بسهولة معرفة بطل كل فصل وأيضا بطل المدرسة جميعها وهذه الطريقة مشجعة جدا وتجعل بين فصول المدرسة منافسة رياضية عامة

« الكبرى والخندق »

يقف الفصل في صفين ويكون بين كل تلميذ وآخر مسافة كاملة من صفه .

تمر الكرة من دليل الصف الى آخر تلميذ ثم تعود بطريقتين :

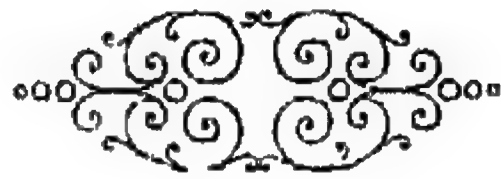
(الاولى) برفع الذراعين إلى أعلى

(والثانية) بثني الجذع أماما ومرورها بين الرجلين .

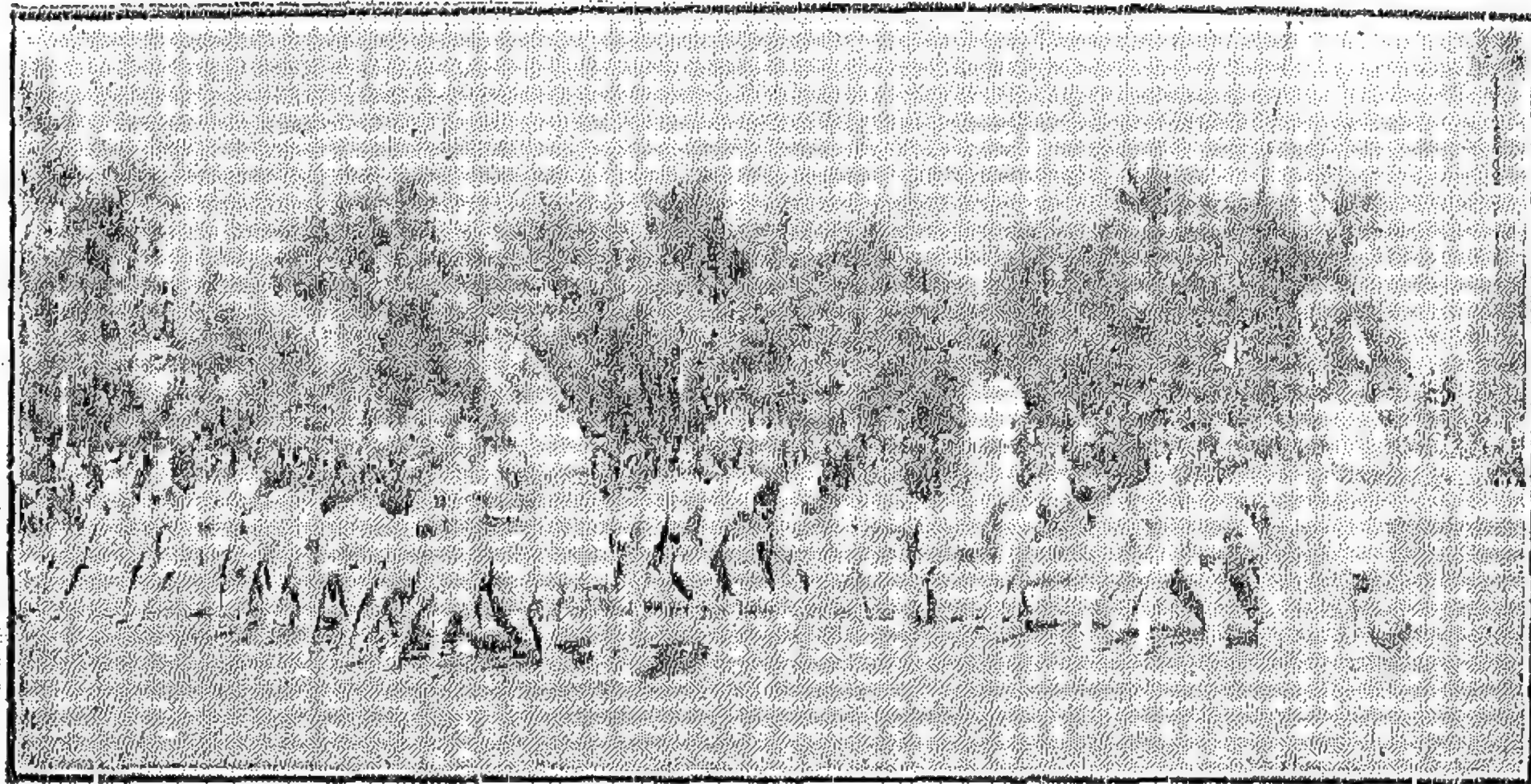
عندما يأمر المعلم بالبداية يثنى الدليل الجذع خلفا ويعطى الكرة الى من يليه ثم يسرع ويثنى الجذع أماما ويفتح رجليه وينتظر أخذ الكرة .

ملاحظة : محظور لف الجذع أو الالتفات يمينا أو يسارا أثناء إعطاء الكرة

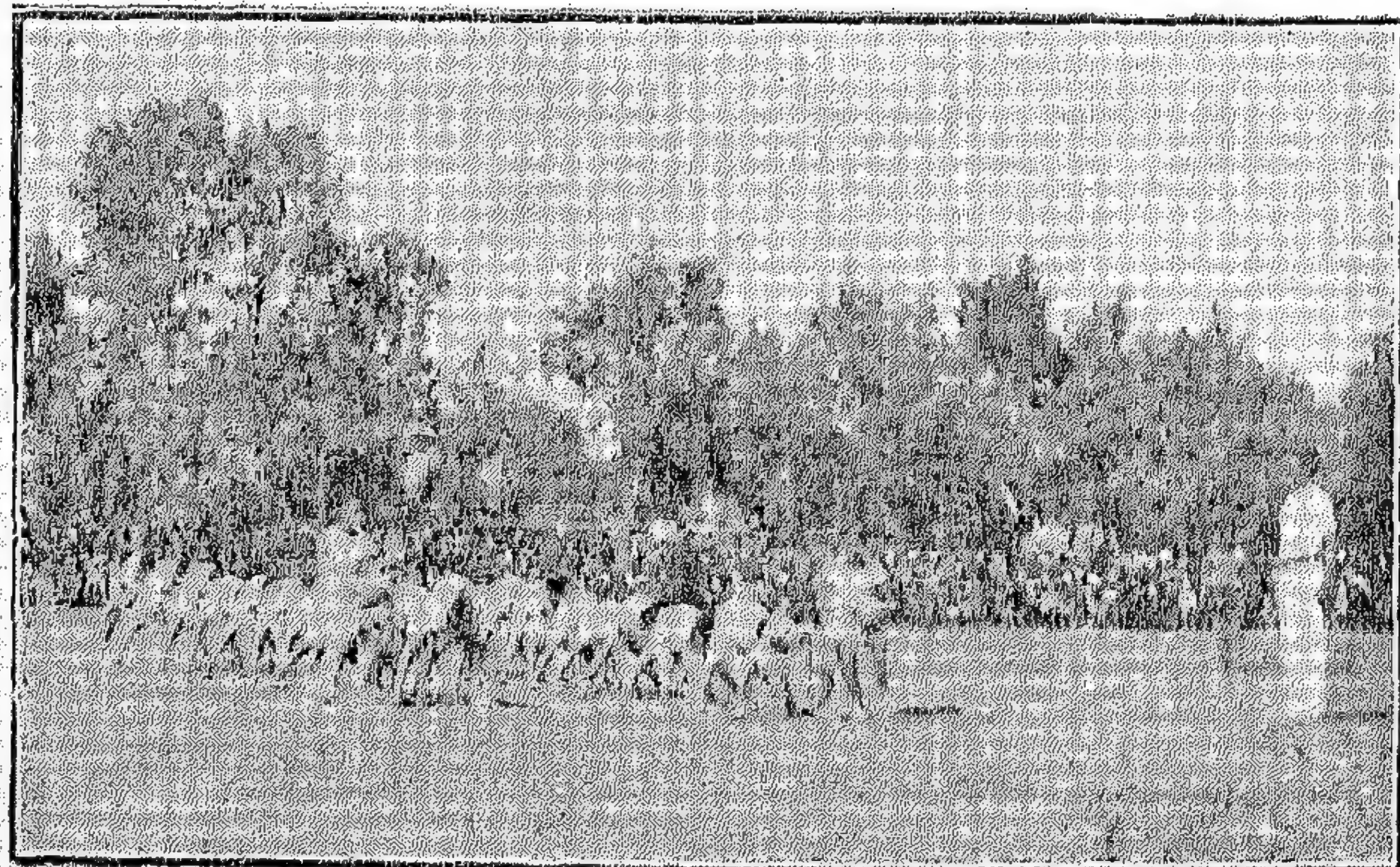
من أعلى أو أخذها من بين الرجلين .



« الكبرى والخندق »



« الكبرى »



« الخندق »

« وثب الضفادع »

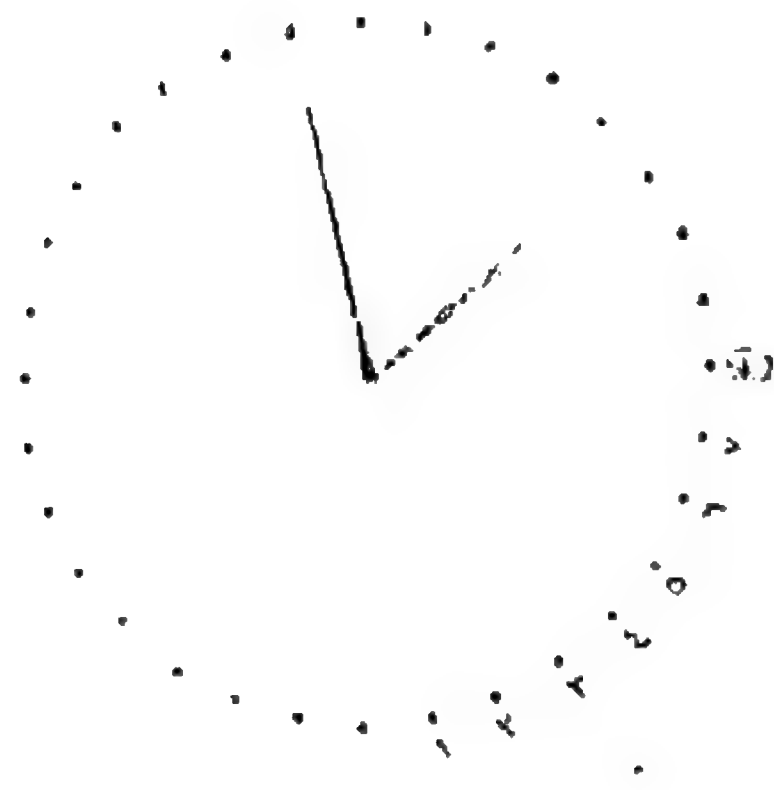


يقسم الفصل الى اربعة صفوف ويقف كل تلميذ على بعد ٥ أو ١٠ أمتار من زميله في صفه .

عند البدء في المسابقة يدور جميع التلاميذ إلى الجهة المتسعة ويقف كل تلميذ ثانيا بحيث يثنى جذعه الى الامام ويضع يديه على ركبتيه غير رافع رأسه .

يأمر المعلم التلميذ الأول بالاستعداد فيقف وعند سماع الصفارة يجرى و يمر على زميله بحركة وثب مرتكزا على كتف زميله ثم يعد خمس خطوات أو ثمانيا حسب الأمر وينثنى منتظرا زملاؤه حتى يمروا عليه وهكذا يتبعه الباقون .

« كن يقظا ومستعدا »



يقف تلاميذ الفصل صفا واحدا ثم يعدون اعدادا متسلسلة
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ الخ.

يأمر المعلم التلاميذ بعمل دائرة منهم ملاحظين الترتيب الذي أخذ ثم
يقف المعلم في الوسط ومعه زانة طولها نحو ٣ أمتار أو حامل الخرط ويوقف
الحامل مثلا في وسط الدائرة وقفرة رأسية بشرط أن يكون الخطاف الحديدي
في الارض ثم يتحرك الحامل في حالة رأسية فاذا تمكن التلميذ من الوصول
للحامل ومسكه قبل أن يقع على الارض يرجع الى مكانه وإذا لم ينجح يعد
« ميتا » ويذهب خارج الدائرة.

« التخلص من الكرة الدائرة »

التحضير : (١) كرة أو كيس من قماش الخيم مقاس ٢٥×١٠ سنتي مملوءا بالرمل — تربط الكرة أو الكيس بحبل بحالة جيدة .

(٢) ترسم دائرة بالطباشير حسب عدد تلاميذ الفصل ويرسم في وسطها علامة .

اللعبة : يقف التلاميذ على الدائرة وبين كل تلميذ وآخر ٨ سنتي ثم يقف التلميذ الذي سيبدأ اللعب في وسط الدائرة وعند سماع الاذن بالبدء تحرك الكرة أو الكيس حركة دائرية بحيث تمر الكرة على خط الدائرة وبحيث تقرب من لمس مقدم الاحذية . وعندما يرى أن حركته الدائرية انتظمت يقول « استعد » فكلما مرت الكرة يثب كل تلميذ الى أعلى حتى لا تمسه الكرة ، ثم بعد ذلك يطول محرك الكرة الحبل نحو متر ويستمر في الحركة بشرط أن تكون يده قريبة من الارض حتى يكون محور الحركة منخفضا

انظر الرسم (صحيفة ٣٨)

ملاحظة : على الطالب اثناء الوثب ان ينزل على المشط مع ثني الركبتين خفيفا وتكون يده اما « وسط ثابت » او « سند الرقبة » .

« الفرسان »



التحضير: (١) ترسم دائرة بالطباشير قطرها نحو ٦ أمتار أو ٨ أمتار حسب عدد الطلبة .

(٢) يقسم الفصل الى فرقتين متساويتين فرقة الفرسان وفرقة الجياد .

(٣) تعطى كرة للفارس الذي سيبدأ اللعبة .

(٤) عند سماع أول صفارة تقف فرقة الجياد على الدائرة على ابعاد متساوية ويقف كل فارس خلف جواده .

اللعبة: (١) عند سماع الصفارة الثانية يركب الفرسان جيادهم .

(٢) وعند سماع الصفارة الثالثة يضرب الفارس الكرة على الارض

دفعتين وفي كل دفعة يلتقطها ثم بعد ذلك يقذف الكرة الى أى فارس وعليه أن يمسكها ثم يكرر مافعله الأول وهكذا .

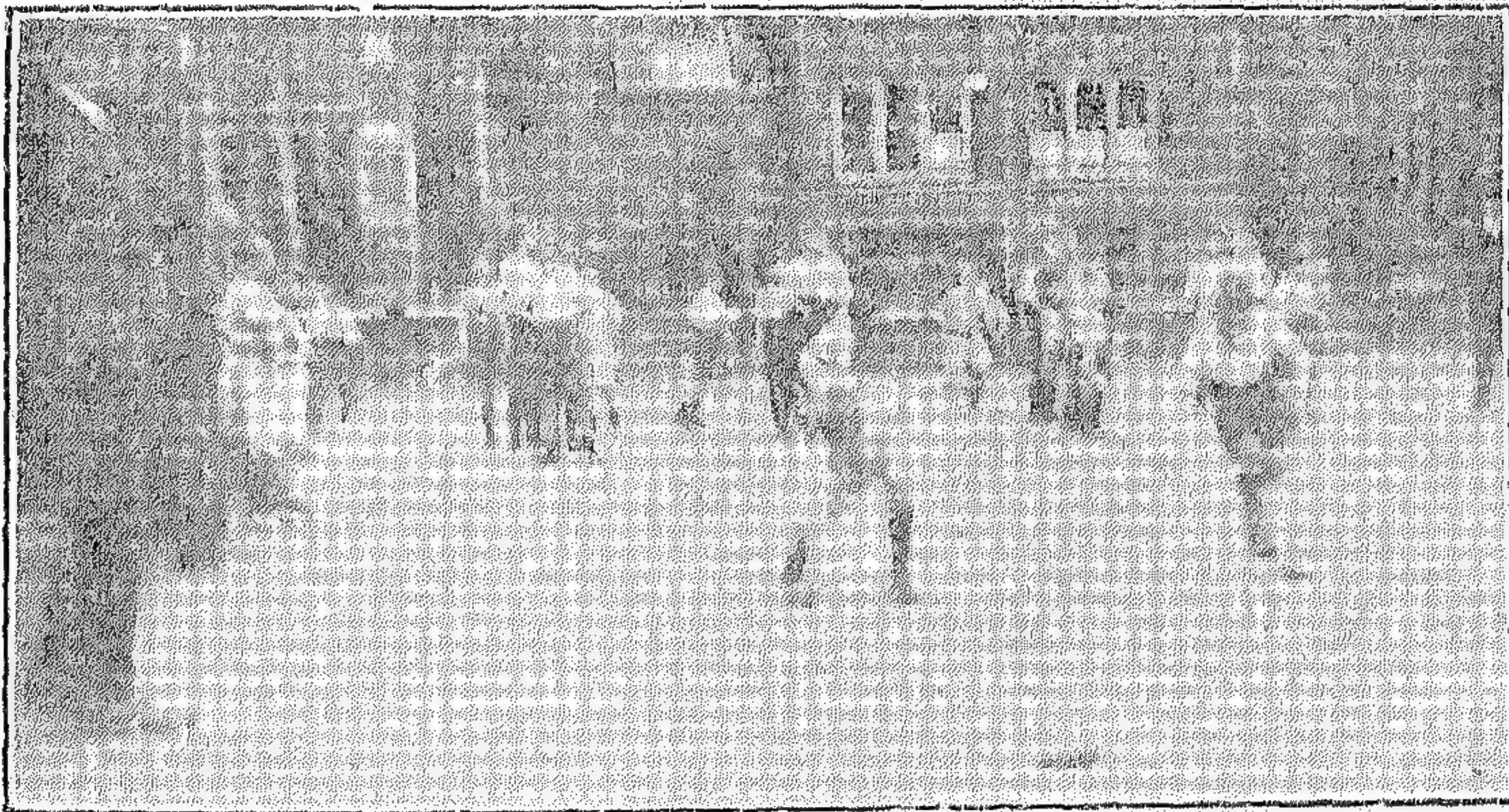
(٣) اذا سقطت الكرة من أى فارس أثناء ضربها على الارض أو عند

التقاطها من الغير أو إذا سقط هو من على جواده تنزل الفرسان من على الجياد ويغير كل تلميذ وظيفته أى الفارس يصير جوادا والجواد فارسا وتعاد اللعبة من جديد وهكذا .

ملاحظة : لا يجوز للفارس أن يمسك جواده بيده أو رجليه أثناء اللعب



شد الحبل المربع



التتابع (نقل اكياس الفول)

المسابقات الرياضية

العدو (الجرى السريع)

إن طريقة تعليم العدو معضلة من العضلات الرياضية لا يقتصر أمرها على المبتدئ في التمرين استعدادا لانماء عضلاته وتكوينها بل تتعدى الرياضى المتمرن . والسبب في هذا يرجع الى اختلاف تركيب جسم الانسان وتفاوته إذ ما يلائم شخصاً قد لا يلائم غيره . وأقرب دليل على ذلك ما كان يعتقد فيه من قديم الزمان من ان « طويل القامة » أقرب للبطولة من « قصير القامة قوى العضلات » إلا أنه في السنين الاخيرة ظهر عكس ذلك وأن « قصير القامة قوى العضلات » أصبح بطل العالم في العدو « طويل القامة » واسع الخطوات وله من طول ساقيه ميزة لا يستهان بها وكذلك « قصير القامة قوى العضلات » نخذه غليظان وجسمه الاعلى وذراعه يتجهان غالبا الى الامام وهذا النوع الاخير من الانسان يسيطر على جسمه كل السيطرة

فالنوعان المذكوران على كل حال في حاجة شديدة الى تمرين محكم استعدادا لانماء العضلات انماء تدرجيا حتى لا تتعرض أعضاء الجسم الخارجية والداخلية الى أى ضرر ، لان كثيراً ممن يتعرضون في العدو وغيره يعرضون أعضاءهم الخارجية وكذلك الداخلية مثل الرئة والقلب الى الضرر وذلك نتيجة التمرين الشديد من غير روية وبجهل وعنف فينطبق عليهم الحديث الشريف : « ان المنبت لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى »

ينقسم سباق الجرى الى قسمين منفصلين وهما: —

(أولا) العدو السريع لمسافات قصيرة ويدخل تحت هذا القسم
٢٠٠٠ ١٠٠٠ ٥٠٠ متر

(ثانيا) الجرى لمسافات طويلة ويدخل تحت هذا القسم ٨٠٠ ٦٤٠٠
١٥٠٠ ٦١٥٠٠ ٥٠٠٠ ٦١٠٠٠٠ متر الخ
ملاحظة:

(١) يعتبر بعض أبطال العدو في أوروبا أن مسابقة ٤٠٠ متر من القسم
الاول وأنها من المسافات القصيرة إلا أن هذا لا يلائم حالتنا هنا وبخاصة
لعدم العناية بالتمرين الكافي وعدم الاستمرار فيه حسب الاصول.

(٢) يجب مراعاة الجدول الآتي لتمرين التلاميذ بالنسبة لسنهم:

مسابقات ١٠٠ ٥٠٠ ٦٠٠ متر لمن لا تزيد سنه على ١٢ سنة { مدارس أولية
» ١٠٠ ٢٠٠ ٤٠٠ ٦٠٠ متر » » » » ١٦ { أو ابتدائية
» ١٠٠ ٢٠٠ ٤٠٠ ٦٠٠ ٨٠٠ ١٥٠٠ متر فقط لمن تزيد سنه على
١٦ سنة للمدارس الثانوية.

» ١٠٠ ٢٠٠ ٤٠٠ ٦٠٠ ٨٠٠ ١٥٠٠ ٥٠٠٠ الخ لطلبة المدارس
العالية فيجب ملاحظة ذلك محافظة على صحة النشء.

(أولا): العدو السريع لمسافات قصيرة

بما أن مسابقة الـ ٥٠ متر والـ ١٠٠ متر مسافتها قصيرة فان نجاح العداء
يتوقف كل التوقف على اكتساب الوقت لان في الثانية مثلا قد يكون سببا في

- (١) موضع اليدين على الخط
- (٢) » القدم اليسرى بعيد عن خط البدء بمقدار قدم
- (٣) » الركبة اليمنى بحذاء طرف القدم اليسرى
- (٤) » القدم اليمنى بعيد عن خط البدء بمقدار قدم + طول ساق الرجل اليمنى



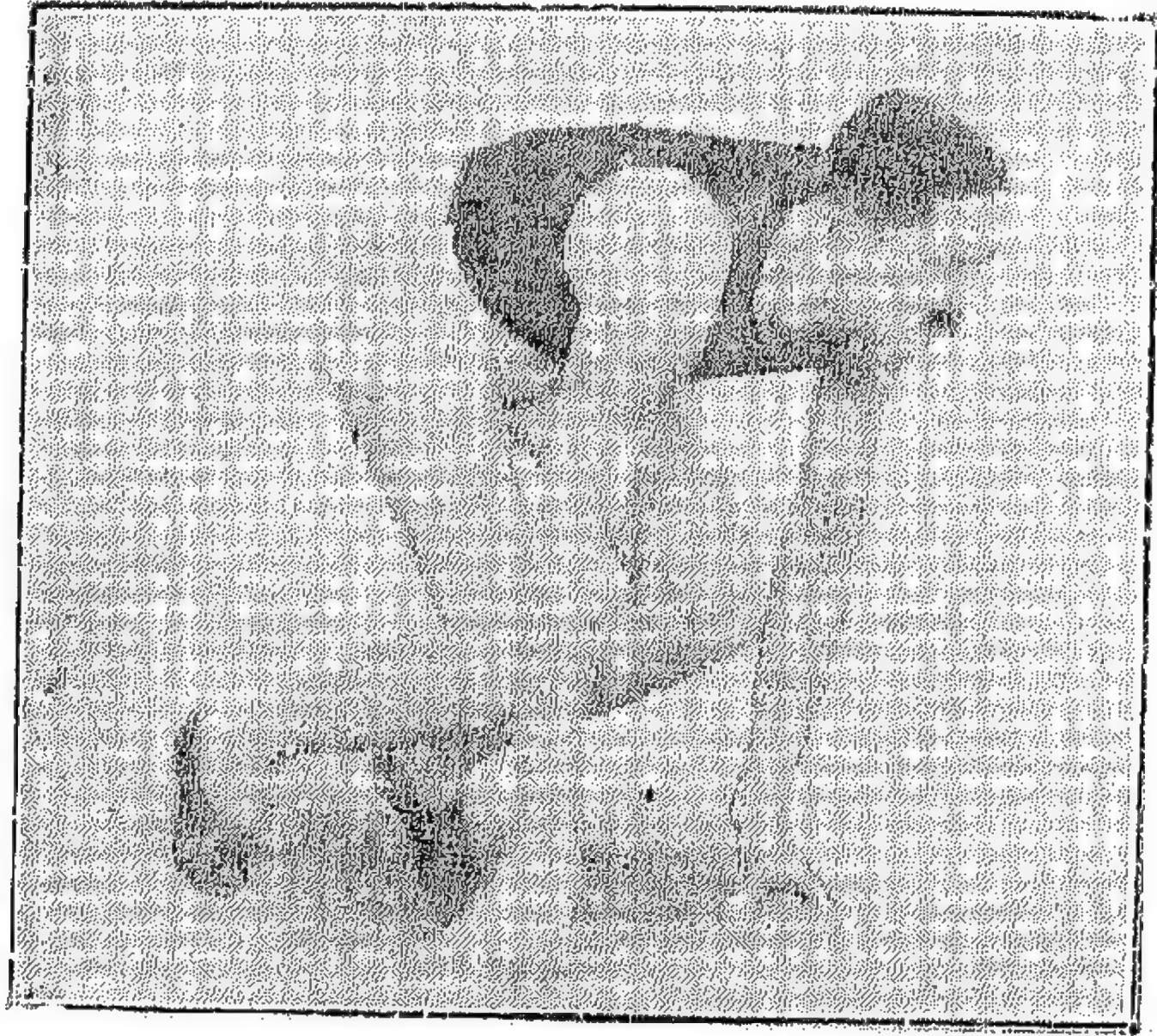
« على الخط »

لاحظ خطأ الشخص الأخير فيداه خارجتان عن الخط ورأسه منخفض
فعند نداء « على الخط » يجب على كل متسابق أن يقف الموقف حسب
الرسم المبين هنا وله أن يحفر حفرة صغيرة تحت كل قدم .

الحفرة : لكي يتمكن المتسابق من الحصول على وثبة قوية تساعد
في الطلعة له الحق أن يحفر تحت قدميه تماماً حفرتين صغيرتين موازيتين
لخط البدء وأن يكون عمق الحفرة الامامية نحو ٥ سنتيمترات ودائرة من جهة
أصابع القدم ومائلة نحو ٤٥ درجة ويحسن أن يكون الحد الخلفي للحفرة

رأسيا ويجب أن تكون الحفرة الخلفية مثل الحفرة الأولى غير أنها تكون أعمق منها أى بعمق ٨ سنتيمترات لكي يتمكن القدم الخلفى من الارتكاز تماما وليتمكن من الطلعة بكل ثبات .

اليدان : توضع اليدان على الخط كما هو مبين بالرسم وأن يكون ارتكاز الجسم عليهما وأن يكونا على بعد أوسع قليلا من سعة الصدر وأن يكون الارتكاز أيضا على الرجل الأمامية .



« استعد »

القدمان : وعند سماع « استعد » تعلو الركبة اليمنى قليلا بحيث تكون الركبة موازية لعقب الرجل نفسها وأن يميل الجسم قليلا الى الامام بشرط عدم تغيير موضع اليدين والقدمين .

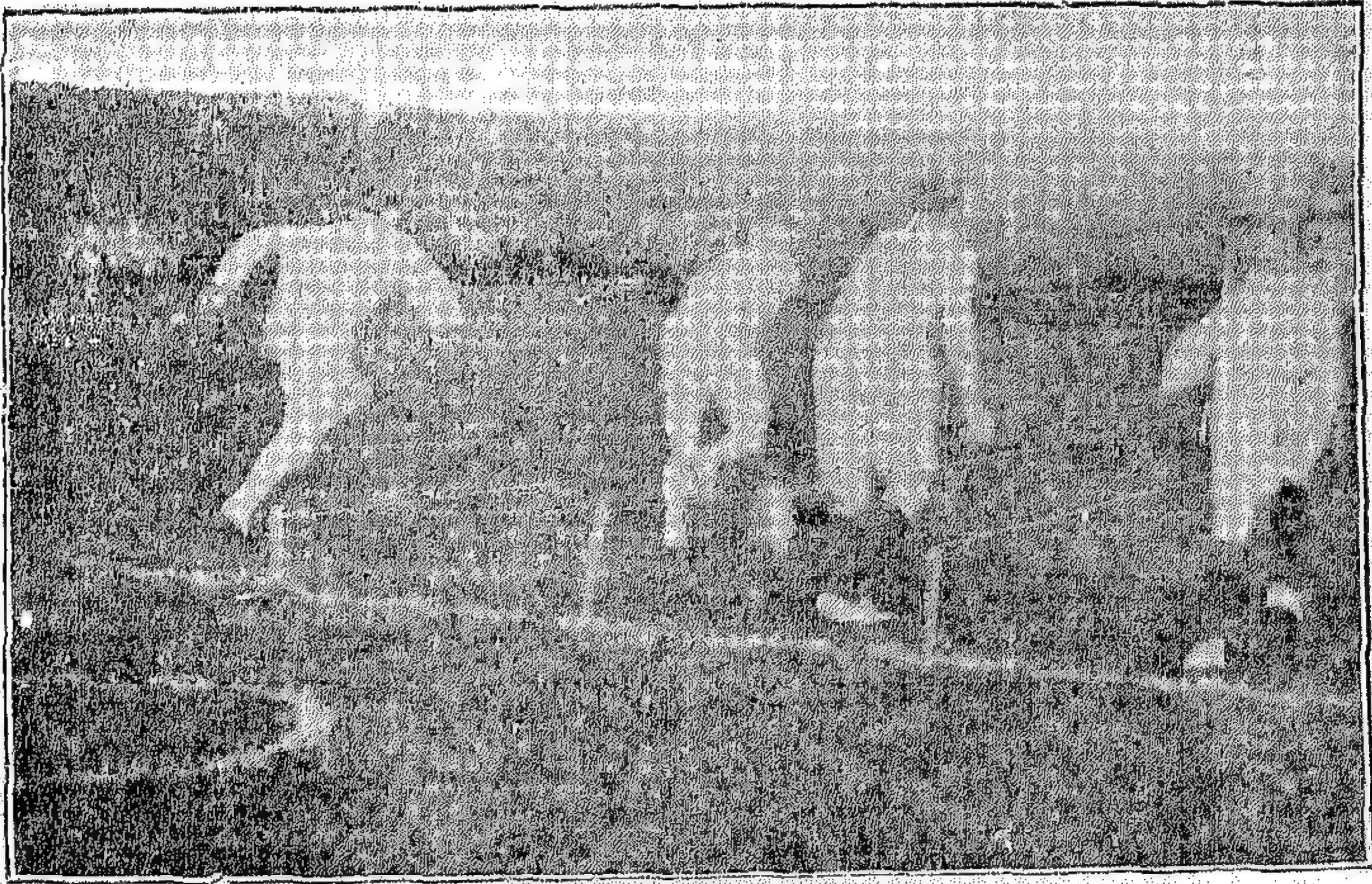
اليقظة : يجب أن يكون المتسابق رابط الجأش منتظرا أمر الاذن بالبدء إما بسماع الصفارة أو بسماع طلق نارى .

الرأس : يجب أن تكون الرأس محاذية للعمود الفقرى وليست مائلة خلفا أو جانبا .

العينان : يجب أن تكون العينان ناظرتين على مسافة تقرب من عشرين مترا من خط البدء وان ينظر أثناء الجرى بعد ذلك الى شريط النهاية وألا يخرج عن مجراه المخصص له



الطلعة الأولى (أول خطوة)



الطلعة (منظر عمومي)

عند سماع العيار الناري : —
يجب أن تكون أول دفعة للجسم من القدم الأيمن وألا تكون

الخطوة الأولى طويلة بل تتراوح المسافة من ٢ الى ٣ أقدام حسب طول الجسم ويجب الامتناع من اعلاء الركبتين
الخطوات التالية :

ارتفع تدريجيا الى مسافة تقرب من ١٥ مترا واجتهد أن تكون خطواتك قصيرة سريعة طول مدة التدرج في ارتفاع الجسم كما هو ظاهر في شكل الطلعة (منظر عمومي)

وقت السرعة :

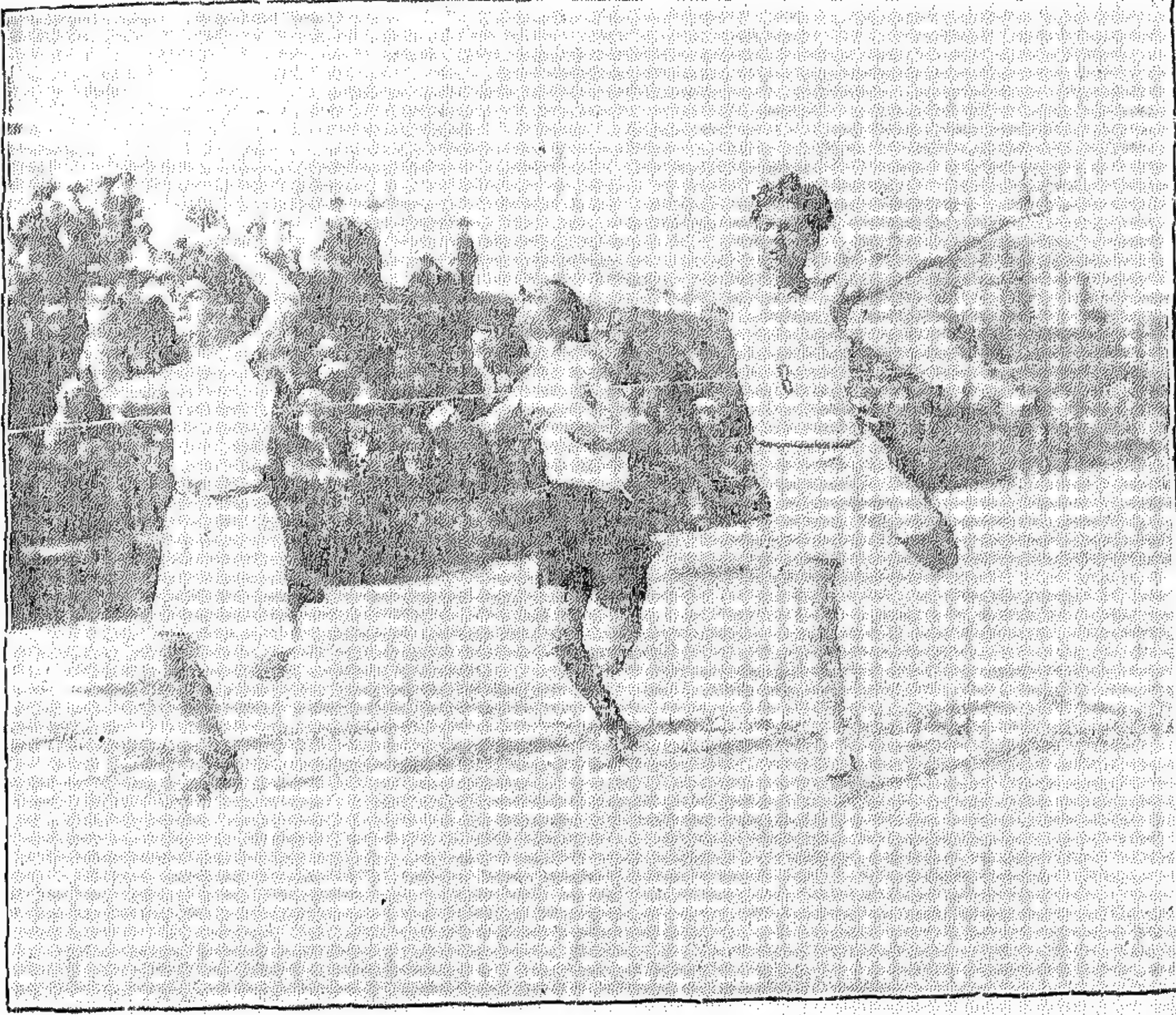
يجب أن يكون الجرى على طرف المشط (*) وأن يكون الجسم مائلا قليلا الى الامام وألا تكون الرأس مائلة خلفا أو جانبا وأن تكون الخطوة واسعة وذلك بأعلاء الركبة — الذراعان في هذه الحالة يجب أن تكونا منثنيتين لنحو ٩٠ درجة وألا تكون حركتهما من الامام الى الخلف بل من الجنب الى الصدر. ويجب اتباع هذه الطريقة لأنها أساس قوى للنجاح في مساعدة الجسم للسرعة

التنفس :

يجب على العداء في سباق ١٠٠ متر أن يتنفس قليلا في ال ٥٠ مترا الاولى من السباق وأن يتنفس كثيرا في نحو ال ٢٠ مترا الاخرى ثم يقلل التنفس الى أن يصل الى شريط النهاية

(*) في سباق ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر يجب أن يكون العدو على طرف المشط وكلما زادت مسافة السباق مثل ٤٠٠ و ٨٠٠ و ١٥٠٠ الخ يجب أن يقل ارتفاع العقبين قليلا

فالتنفس بحرية في اثناء السباق يزيد الجسم قوة ويمكن العداء من
الوصول الى النهاية بكل سهولة



(الوصول الى شريط النهاية)

النهاية :

أقدم على الشريط بكل سرعة وليكن الوصول بصدرك ورأسك الى
الامام ، ولا يهملك انك وصلت الى الشريط بل خذ نحوه أمتار على الاقل
بعد الشريط لكي لا ينهضك احد وأن لا تنظر خلفك مطلقا فان في ذلك
ضياع لك . ويجوز لك عندما تقرب من الشريط أن تثب وثبة طويلة
في الهواء تمكنك من الوصول للشريط (انظر الشخص نمرة 8
في الصورة)

« الجدول الآتى يبين التمرين اليومى لمدة شهر »

الاسبوع الاول : -

السبت : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - ٥ دقائق حركات سويدية
تقوية للعضلات - راحة - تجربة الطلعة نحو ٦ مرات على
شرط أن تكون الثلاث المرات الأولى سهلة والثلاث
الأخرى بسماع الصفارة أو العيار النارى - جرى ٥٠ مترا -
راحة - اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة - تنفس .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة - راحة - ١٠٠ متر دفعتين
بشرط أن تقطع فى كل دفعة ٧٥ مترا بسرعة متوسطة
٦ ٢٥ متراً بأقصى السرعة - راحة - ٤٠٠ متر بسرعة
بطيئة - تنفس .

الاثنين : راحة تامة وإذا لم تشعر بتعب فجرّب خمس طلعات - راحة -
اجر ٢٠٠ متر - راحة - اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - راحة - اجر فى مسافة
الخطين المستقيمين بخطوة عالية نحو خمس مرات - خمس
طلعات من خط البدء - اجر ٥٠ مترا دفعتين بسرعة بينهما
راحة - اجر ٢٠٠ متر بمعدل $\frac{1}{8}$ السرعة - راحة - اجر ٤٠٠
متر بسرعة بطيئة .

الأربعاء: تمرين قليلا إذا شعرت بتعب في عضلاتك وإذا لم تشعر
بخور في القوى جرب الطلعة نحو ٤ مرات - اجر ١٠٠ متر
دفعتين بينهما راحة وفي كل مرة اجر ٦٠ مترا بسرعة فوق
المتوسط و ٤٠ مترا بأقصى السرعة - راحة قليلة - اجر ٤٠٠
متر بسرعة بطيئة.

الخميس: اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة - ٥ دقائق حركات سويدية -
جرب الطلعة بحالة مضبوطة - اجر ٥٠ مترا بسرعة - راحة -
اجر ١٠٠ متر بمعدل $\frac{7}{8}$ السرعة - راحة - اجر ٢٠٠ متر بمعدل
 $\frac{7}{8}$ السرعة.

الجموع التالي : -

السبت: ألن عضلاتك بالجري الترويحى على أحد المستقيمين (*) نحو
أربع دفعات - راحة - جرب نحو خمس طلعات بحالة سهلة -
راحة - اجر ١٠٠ متر دفعتين بين كل دفعة راحة بشرط أن تجرى
ال ٥٠ مترا الاولى بسرعة متوسطة وال ٥٠ مترا الاخرى بكامل
السرعة - راحة - اجر ٤٠٠ متر بمعدل $\frac{7}{8}$ السرعة.

الأحد: اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة - راحة - تمرين لمدة خمس دقائق

(*) ملحوظة : الجري الترويحى يقصد منه الجرى مع التنفس تقوية للرئة وقت

التمرين أما المستقيمان فهما الضلعان المستقيمان المتوازيان في محل

السباق كما هو مبين في الرسم التخطيطي «الملعب» صفحة ١٧٠

في حركات جمبازية مثل التعلق على العقلة أو النط على حصان
الوثب - راحة - رفع الذراعين إلى أعلى مع الوقوف على المشطين
« ١٠ دفعات » - راحة - جرب الطلعة نحو أربع مرات - راحة -
اجر ٢٠٠ متر وجرب الجرى حول المنحنى - راحة - اجر
١٠٠ متر حول المنحنى فقط بكامل السرعة - راحة - ٢٠٠ متر
بسرعة بطيئة تنفس .

الاثنين : راحة تامة أو تمرين خفيف جدا .

الثلاثاء : الوثب الطويل أو الوثب على الحبل المتحرك - جرب الطلعة
نحو أربع مرات من غير صفارة ومثلها بصفارة - اجر ٥٠ مترا
دفعتين بين كل دفعة راحة - اجر ٢٠٠ متر بحالة مريحة .

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا نحو ٢٠ دفعة (مع ملاحظة

عمل شهيق في حالة رفع الذراعين وفتح الرجلين وعمل زفير في
حالة خفض الذراعين وضم الرجلين)

اجر ٢٥ مترا بسرعة من علامة البدء نحو ٤ مرات مع
ملاحظة أن تجرى مرتين بسهولة ومرتين بسرعة - راحة -
اجر ٢٠٠ متر للنهاية - جرب الطلعة نحو ٤ مرات - جرب
الجرى السريع حول المنحنى - راحة - اجر ٢٠٠ متر بمعدل

$\frac{٧}{٨}$ السرعة

الاسبوع الثالث :-

السبت : اجر بسرعة بطيئة نحو ٤ مرات على المستقيمين - حركات
سويديه مثل ثنى الجذع أماما والوثب عرضا وحضن الركبة
مع ملاحظة ضرورة التنفس بانتظام - جرب الطلعة نحو ٤
مرات - راحة - اجر ١٠٠ متر دفعتين بشرط أن تقطع في كل
دفعة ٥٠ مترا بسرعة كاملة و ٤٠ مترا بسرعة متوسطة مع
التنفس و ١٠ أمتار بكامل السرعة - راحة - اجر ٢٠٠ متر
بسرعة بطيئة .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - جرب الطلعة نحو ٣ مرات -
اجر ١٠٠ متر بسرعة - راحة - اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة -
راحة - حضن الركبة .

الاثنين : راحة تامة أو النط على الحبل المتحرك مع ملاحظة التنفس .
الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - جرب ٣ طلعات من نقطة
البدء ثم ٣ نهايات للشريط - اجر ٥٠ مترا بسرعة كاملة -
راحة - اجر ١٠٠ متر بمعدل $\frac{٧}{٨}$ السرعة - راحة - اجر ٢٠٠ متر
بسرعة متوسطة - راحة - اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : الوثب عرضا - راحة - جرب في كم ثانية تقطع ١٠٠ متر بسرعة
كاملة - راحة - اجر ٢٠٠ متر بمعدل $\frac{٧}{٨}$ السرعة - راحة .

الاسبوع الرابع :-

السبت : اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة - راحة لمدة ١٠ دقائق - اجر ٤٠٠ متر مرة أخرى بسرعة بطيئة .

الاحد : اجر ٢٠٠ متر بسرعة بطيئة - ٥ دقائق راحة - المشي بخطوة مرتفعة لمدة ٥ دقائق - جرب الطلعة - اجر ٥٠ متر بسرعة دفعتين بينهما راحة - اجر ١٠٠ متر منها ٥٠ متر بسرعة كاملة ثم ٤٠ متر بسرعة متوسطة ثم ١٠ امتار بسرعة كاملة لغاية النهاية - اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الاثنين : راحة تامة .

الثلاثاء : ٥ دقائق وثب مثل نط الحبل أو المشي حجلا - جرب الطلعة نحو ٣ دفعات - اجر ٥٠ متر دفعتين بسرعة كاملة بينهما راحة - جرب الجرى حول المنحنى - أكمل تمرين اليوم بجرى ٢٠٠ متر بمعدل $\frac{7}{8}$ السرعة - راحة - حضن الركبة

الاربعاء : راحة تامة

الخميس : ٥ دقائق نط حبل - راحة - ٥ دقائق مشي بخطوة مرتفعة - راحة - ٥ دقائق المشي حجلا - راحة - جرب الطلعة نحو ٣ مرات لمسافة ٢٠ متر فقط - راحة - اجر ٢٠٠ متر بسرعة كاملة - راحة - جرب سرعتك في ١٠٠ متر وفي كم ثانية تقطعها .

« عدو ال ٢٠٠ متر »

إن سباق ال ٢٠٠ متر لا يختلف كثيرا في التمرين عن سباق ال ١٠٠ متر
الا أن من يرغب في التمرين لسباق ال ٢٠٠ متر يجب أن يكون أقوى وأكثر
تحملا من الثاني بالنسبة لطول المسافة وضرورة سرعة قطعها .

لذا يجب على المبتدئ في سباق ال ٢٠٠ متر أن يقوى عضلاته بتمرينات
سويدية وأن يقوى رثته كذلك حتى يقوى ويتحمل صعوبة هذا السباق

الحركات السويدية لتقوية العضلات مثل :

- (١) حركات تقوية الظهر
- (٢) » » البطن
- (٣) » » الذراعين
- (٤) » » الرجلين والقدمين
- (٥) » » الجانبيين
- (٦) » » الوثب

حركات تقوية الرئة والقلب مثل :

- (١) الشيق والزفير في مكان طلق الهواء
- (٢) الوثب عرضا
- (٣) » على الحبل المتحرك
- (٤) » على الحصان
- (٥) حركات الذراعين

اما التمرين فمدته أربعة أسابيع كالجداول السابق لتمرين ال ١٠٠ متر .

ويجب على المتمرن أن يلاحظ الفرق الآتي بين طريقتي عدو
١٠٠ متر و ٢٠٠ متر :

(١) سباق ١٠٠ متر

٥٠	متر تقطع مسافتها بسرعة كاملة من البدء			
٢٠	بمعدل $\frac{٧}{٨}$ السرعة لكي يتمكن العداء من التنفس	»	»	»
٣٠	بسرعة كاملة حتى ما بعد الشريط	»	»	»
١٠٠				

(٢) سباق ٢٠٠ متر

١٠٠	متر تقطع مسافتها بسرعة كاملة من البدء			
٢٠	$\frac{٧}{٨}$ السرعة الكاملة للتنفس واسترداد القوة	»	»	»
٨٠	كاملة حتى ما بعد الشريط	»	»	»
٢٠٠				

والغرض الحقيقي من التنفس هو تمكين الدم من اخذ كمية من
الاكسجين حتى يتمكن الجسم من المحافظة على توازنه ولكي يستطيع من
زيادة السرعة في النهاية .

وبما أن سباق ال ٢٠٠ متر لا يمكن أن يكون على خط مستقيم طول
المسافة كلها كما هو الحال في سباق ال ١٠٠ متر لذا يجب التمرين على المنحنيات
وذلك بأن يميل الجسم جانبا للداخل وأن يدار القدم الخارجى قليلا الى
الداخل مع عدم تغير أو تقطيع الخطوة وأن يكون الذراعان او طأ خفيفا بما
كانا عليه . ويجب ان يكون الجسم في حالة ملاينة واذا انتهى العداء من المنحنى
فعليه بالسرعة الكاملة حتى يصل الى النهاية .

« كيف يكون الطالب بطور »

إن من يرغب أن يكون بطلا حقيقيا فانه لا يكفيه مدة أربعة أسابيع للتمرين لكي تؤهله الى التفوق بل يجب أن يتمرن لمدة ثلاثة أشهر في أى سباق للجري حتى يصل الى غايته المقصودة

ان الشهر الاول الذى يقوم فيه المتمرن بتمرينات خاصة لمدة ٤ أسابيع يؤهله فى الحقيقة لتقوية جميع عضلاته الخارجية والداخلية

أما الشهر الثانى فيجب أن يخصص لتمرين السرعة فى البدء وضبط الخطوات وتنظيمها بحيث لا تفرق الخطوة عن الاخرى بضع سنتيمترات كما ينظم أيضا كيفية التنفس وتقويته بحالة تمكنه من التغلب على اقرانه

أما الشهر الثالث فيكون المتمرن والممرن شغوفين بمعرفة درجة نجاح التمرين . لذا يجب على الممرن أن يمتحن تلميذه فى أخذ ميقاته (Record) ولو مرة كل اسبوع

إذا اتبع المتمرن هذه النصائح واتبع طريقة التمرين المدونة فى الجدول فانه لا شك قد افاد نفسه من التمرين وأصبح عمله متوجا بالنجاح .

ملحوظة — يجب على المتمرن للجري أن يقرأ الجزء الخاص بنظافة الجلد فى

هذا الكتاب لان هذا يهمه جدا صفحة ٢٢

« سباق ال ٤٠٠ متر »

ابتدأ سباق ال ٤٠٠ متر منذ سنة ١٨٧٦ وكان ضمن مسابقات الالعاب الاولمبية من قديم الزمان وصار يعنى بالتمرين على هذا السباق حتى أن من أحسنه كان له ميزات عظيمة للتفوق فى سباق ال ١٠٠ أو ال ٢٠٠ متر .
ويتوهم كثير أن سباق ال ٤٠٠ متر متعب بالنسبة لطول المسافة مع الاحتفاظ بالسرعة إلا أن هذا الوهم على غير أساس وهو العامل الوحيد الذى يؤثر على نفسية المتمرن ، ولذا يجب أن لا يكون للوهم على الانسان أقل سلطان .

صفات المتسابقين : يجب أن يكون سريعاً وقوياً وصبوراً وعدم اليأس
البدء : يجب أن يكون بدء سباق ال ٤٠٠ متر سريعاً كما لو كان فى سباقى ال ١٠٠ و ال ٢٠٠ متر وما ذلك إلا لئتمكن المتسابق من تحسين ترتيبه بين الاوائل والى يتجنب زحام المتسابقين عند المنحنى
الخطوة : يجب أن تكون خطوة هذا السباق طويلة ومرنة مع ملاحظة عدم زيادتها .

الذراعان : حركة الذراعين تكون مثل حركتها فى سباق ال ١٠٠ و ال ٢٠٠ متر إلا أنهما يكونان غير مشدودتين .

القدم : يجب أن يكون موضع القدم تحت الجسم وأن يكون العقبان اوطأ قليلاً من حالتهما فى سباق العدو .

الجسم : يجب أن يكون الذراعان أثناء حركتهما أماما وخلفا وأن يكون الجسم مائلا الى الامام بحالة مستمرة وأن لا يرتفع الجسم وينخفض كما يفعل البعض لأن ذلك يفقد قيادة الجسم.

كيفية قطع مسافة السباق :

- (١) ٧٥ مترا : تقطع بغاية السرعة للتمكن من تحسين ترتيبك بين الأوائل بحيث تكون الثالث أو الرابع أو الخامس
- (٢) ٢٢٥ مترا : جرى فوق المتوسط مع التنفس الكافي لراحة الجسم وهنا يجب أن يكون الذراعان أوطأ من الحالة الأولى وأن تكون الخطوة سهلة.
- (٣) ١٠٠ متر : عند ما يبقى ١٠٠ متر ابتداء بزيادة السرعة حتى اذا ٤٠٠ بقى نهائيا نحو ٧٥ مترا فنحذرها عدوا باقصى سرعة حتى ما بعد الشريط.

« جدول للتمرين على سباق ال ٤٠٠ متر »

كثيرا ما يظن أغلب المتسابقين أن تمرين بضعة أيام تكفى لأن تنيلهم غرضهم من السباق إلا أن هذا وهم الجاهل الذي بعمله هذا لا يصل الى غايته فقط ولكنه يضر جسمه ضررا بليغا وذلك لعدم التمرين بحالة تدريجية يستفيد منها جسمه عامة ولذا يجدر اتباع الجدول الآتى فى التمرين :

المجموع الاول : -

السبت : حركات سويدية لمدة ٥ دقائق مثل الوثب عرضا أو النط على الحبل مع حرية التنفس - اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - جرب الطلعة نحو أربع مرات - راحة - اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - جرب الطلعة - اجر ١٠٠ متر بكامل السرعة - راحة - اجر ٢٠٠ متر بنسبة $\frac{7}{8}$ السرعة الاثنين : الوثب على الحصان لمدة ٥ دقائق - اجر ٨٠٠ متر دفعتين بنسبة $\frac{7}{8}$ السرعة على أن يكون بين الدفعتين مشى بطيء لا راحة للجسم واذا اعتراك تعب فاسترح .

الثلاثاء : اجر بسرعة متوسطة ٤٠٠ متر - راحة - اجر ٢٠٠ متر دفعتين حول المنحنى الاول (بين الدفعتين راحة) على شرط أن تجرى الخمسين مترا الاولى بسرعة كاملة وباقي المسافة أى ١٥٠ مترا بنصف السرعة - راحة - اجر ٦٠٠ متر بمعدل نصف السرعة بدون زيادة السرعة فى النهاية .

الاربعاء : اجعل عمل اليوم سهلا جدا أو يمكنك أن تجرى ٨٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الخميس : جرب الطلعة نحو خمس دفعات - جرب نفسك فى كم من

الزمن تقطع مسافة ٤٠٠ متر بشرط أن لا تياس اذا قطعتها
في مدة أزيد من المطلوب .

الجمعة : راحة (الاستحمام بماء ساخن لازالة العرق)

الاسبوع الثاني : -

السبت : حركات نظامية لمدة ٥ دقائق - التعلق على العقلة أو اللعب على
حصان الوثب لمدة خمس دقائق - اجر ٤٠٠ متر بسرعة
متوسطة - جرب نحو ٤ أو ٥ طلعات - اجر ٦٠٠ متر
بسرعة متوسطة - تنفس .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - جرب الطلعة مع آخرين -
اجر ٢٠٠ متر بسرعة دفعتين بعد كل دفعة راحة - اجر ٤٠٠
متر بسرعة متوسطة .

الاثنين : تمرين بسيط - اجر ٢٠٠ متر دفعتين بسرعة متوسطة بين
الدفعتين راحة .

الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - جرب الطلعة - اجر ٣٠٠
متر بسرعة كاملة .

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : جرب سرعتك (Record)

الجمعة : راحة تامة (الاستحمام بماء ساخن لازالة العرق)

الاسبوع الثالث : --

السبت : حركات سويدية للتقوية — حركات على العقلة — جرب نحو ٥ دفعات في الطلعة — اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاحد : جرب الطلعة مع آخرين جملة مرات — اجر ٤٠٠ متر بسرعة فوق المتوسط .

الاثنين : الوثب على الحصان — اجر ٨٠٠ متر بسرعة بطيئة — راحة — أعد ذلك مرة أخرى .

الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة — اجر ٢٠٠ متر بشرط ان تقطع ٧٥ مترا منها بسرعة كاملة والباقي بسرعة متوسطة — راحة — اجر ٤٠٠ متر بسرعة فوق المتوسط .
الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : اجر وجرب سرعتك واعرف وقتك .

الجمعة : راحة تامة مع استعمال الشهيق والزفير نحو ٢٠ مرة في جو صحو والافضل أن يكون صباحا .

الاسبوع الرابع : —

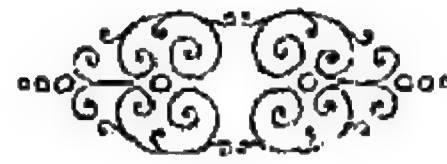
السبت : تمرينات سويدية — تمرينات على العقلة — اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة — جرب الطلعة مع آخرين — اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة — تنفس

الاحد : جرب الطلعة والنهاية — اجر ٤٠٠ متر بمعدل $\frac{1}{8}$ السرعة .

الاثنين : اجر ٤٠٠ متر دفعتين بسرعة متوسطة بين الدفعتين راحة .
الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة — اجر ٢٠٠ متر منها ٧٥ مترا
بسرعة كاملة والباقي بسرعة متوسطة .

الاربعاء : راحة تامة — شهيقي وزفير مع فتح الذراعين ٢٠ دفعة صباحا .
الخميس : سباق مع آخرين مع أخذ الزمن (Record)
الجمعة : راحة تامة — شهيقي وزفير صباحا — الاستحمام .

ملحوظة : يجب التمرين جيدا على معرفة تغيير الخطوة بين العدو السريع في اول
السباق لتحسين مكانك بين المتسابقين وبين الجرى في باقى المسابقة
التي لا تحتاج لسرعة كاملة كما يجب ملاحظة خفض الذراعين
وتطويل الخطوة فى الحالة الأخيرة .



« سباق ال ٨٠٠ متر »

حالة المتمرن : يجدر أن يكون المتسابق سريعاً وقوياً وصبوراً وأن يكون جسمه فوق المتوسط طويلاً

الاستعداد : يجب أن يكون عند كل متمرن زوج احذية للتمرين وزوج آخر خاص بالسباق يكون فيها مسامير طويلة اذا كان تمرينه في أرض خضراء ذات حشيش أو تكون ذات مسامير قصيرة اذا كان تمرينه في أرض صلبة وأن لا تكون الاحذية ضيقة

يجب على المتمرن في هذا السباق على الأخص أن يستشير الطبيب قبل البدء في التمرين .

البدء : بما أن مضمار هذا السباق به منحنيات فيجب أن يستعمل المتسابق طريقة بدء ال ١٠٠ متر لكي يتمكن من تحسين ترتيبه بين الاوائل بشرط أن لا يتمادى في السرعة بل يكتفى لمسافة نحو ٦٠ متراً .

الخطوة : بعد المجهود الأول في الطلعة يجب على المتسابق أن ينظم خطواته بحيث تكون طويلة وسهلة ولكن أقل من طول خطوة ال ١٠٠ ٢٠٠ متر .

ويلاحظ أن يكون الذراعان او طاً من حالتها في العدو كما يجب أن يكون

العقبان أوطأ من حالتهما في المسابقات السابقة. ولا يفوتنا أن نذكر بالتمرين على الخطوة الطويلة السريعة ورفع العقبين لاستعمالهما في الطلعة والنهاية.

الجسم : يجب أن يكون الجسم في حالة غير مشدودة وغير مائل كثيرا الى الامام كما هو الحال في العدو السريع.

الرأس : يجب أن تكون الرأس معتدلة وغير مائلة للخلف ولا للامام

اليدين : من الخطأ قبض اليدين بحالة مشدودة بل يتركان في راحتها.

الذراعان : يجب ثني الذراعين من المرفق بمقدار ٩٠ درجة وأن يتحرك أماما وخلفا موازيين لحركة الرجلين وألا يلتصق الذراعان بالجانب.

التنفس : يجب حرية التنفس من الانف والفم بحالة منظمة مع الخطوة.

معدل السرعة : قليل من يعرف معدل السرعة إلا أن هذا يأتي بالتمرين هذا ويجب أن لا تتأخر بعيدا عن الدليل وأفضل ما عرف من التجربة أنه يحسن جرى النصف الأول من هذا السباق بسرعة أزيد من سرعة النصف الآخر.

النهاية : عند ما تقرب من النهاية غير الخطوة واقطع المسافة الباقية عدواً وذلك بأن تميل كثيرا الى الامام وحرك ذراعيك جيда وارفع العقبين ووسع الخطوة بحيث تشغل العضلات التي لم تستعمل من قبل وحافظ على هذه الحالة حتى النهاية.

« جدول للتمرين على سباق ٨٠٠ متر »

الاسبوع الاول : —

السبت : تمرينات سويدية لمرونة العضلات والتدفئة وخصوصا في فصل الشتاء - اجر ٢٠٠ متر بسرعة متوسطة ثم ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة بينهما راحة بسيطة - راحة - اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاحد : حركات سهلة لمرونة العضلات مثل الوثب عرضا والطعن الى جهات مختلفة - الوثب على الحصان - اجر ١٢٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط بقليل .

الاثنين : النط على الحبل لمدة ٣ دقائق - جرب الطلعة نحو ٥ دفعات . اجر ٦٠٠ متر بالسرعة الكاملة لسباق ٤٠٠ متر .

الثلاثاء : الوثب عرضا مع التنفس في كل دفعة - اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة - راحة - اجر ٢٠٠ متر بسرعة كاملة .

الاربعاء : اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة

الخميس : سباق بين آخرين وخذ الزمن

الاسبوع الثاني : —

السبت : الوثب عرضا مع التنفس المنتظم - اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة دفعتين بينهما راحة بشرط ان تجرى ٦٠ مترا قبل النهاية بسرعة كاملة .

الاحد: الوثب على الحصان أو النط على الحبل - اجر ٦٠٠ متر
بسرعة متوسطة.

الاثنين: حركات سويدية تخص الرجائين - اجر بسرعة متوسطة
١٢٠٠ متر - راحة - جرب الطلعة بضع مرات.

الثلاثاء: اجر ٨٠٠ متر بمعدل $\frac{٧}{٨}$ السرعة - راحة - جرب الطلعة
بضع مرات.

الاربعاء: اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - راحة - جرب النهاية
على بعد ٥٠ مترا من الشريط.

الخميس: دفيء جسمك بحركات سويدية - جرب سرعتك في ال ٨٠٠
متر وخذ الزمن.

الجموع الثالث : —

السبت: ألين عضلاتك - اجر ٤٠٠ متر بكامل السرعة - جرب
الطلعة بضع مرات.

الاحد: اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة - اجر ٦٠٠ متر بسرعة
سباق ال ٨٠٠ متر الكاملة - جرب النهاية بضع مرات.

الاثنين: اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة - راحة - اجر ١٠٠ متر
بسرعة كاملة.

الثلاثاء: اجر ١٢٠٠ متر بسرعة متوسطة - راحة - جرب النهاية

الاربعاء: راحة تامة في هذا اليوم - شهيق وزفير نحو ٢٠ مرة
صباحا في المنزل.

الخميس : اجر ٨٠٠ متر بسرعة كاملة أو سابق زميلك واعرف الزمن .
الجمعة : راحة تامة — شهيق وزفير صباحا بالمنزل .

الاسبوع الرابع : —

السبت : الوثب عرضا نحو ٢٠ دفعة — راحة — اجر ٤٠٠ متر بسرعة
متوسطة — راحة — اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة — جرب الطلعة بضع مرات .
راحة — اجر ٧٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاثنين : اجر ٤٠٠ متر دفعتين بسرعة متوسطة بينهما راحة ، في كل
دفعة اجر ٦٠٠ مترا الاخيرة بسرعة كاملة حتى الشريط .

الثلاثاء : اجر ٨٠٠ متر بسرعة بطيئة — راحة — اجر ٤٠٠ متر
بسرعة متوسطة .

الاربعاء : راحة تامة — احترس أن تملأ بطنك بالطعام أو الماء .
الخميس : مسابقة مع أخذ الزمن .

ملحوظة : في موسم السباق لا تجرب سرعتك اكثر من مرة في الاسبوع

« سباق ١٥٠٠ متر »

إن سباق ١٥٠٠ متر استمر ظهوره كل عام في المسابقات العمومية في إنجلترا وأمريكا منذ سنة ١٨٧٦. وهو أعظم سباق مألوف في المسافات الطويلة.

حالة المتمرن : حالة المتمرن في هذا السباق هي بالضبط مثل حالة

المتسابق في ٨٠٠ متر وهي احتياج المتسابق الى :

(١) السرعة (٢) القوة (٣) الصبر

وكل هذه تتوقف على عضوين أساسيين وهما

القلب والرئة. لذا وجب الكشف الطبي أولا على

من يرغب التمرين

صفات المتسابق : الشجاعة والثقة بالنفس وعدم اليأس هي أهم صفات

المتسابق وبخاصة في هذه المباراة ويعقبها قوة

ملاحظة معدل السرعة (تقدير الخطوات)

الملبس : يجب على المتمرن ان يجهز نفسه بملابس حسب

ضرورة مستلزمات الطقس .

أما الحذاء فيجب أن يكون أوسع قليلا مما يستعمل

في سباق العدو.

البدء : يجب أن يكون البدء مثل البدء في سباق الـ ٨٠٠ متر

الخطوة : في مثل هذا السباق يجب أن يكون العقبان أقرب جدا

الى الارض من الحالات السابقة أما الخطوة

فتكون قصيرة .

الجسم : يميل الجسم من الحرقفة فما فوق خفيفا الى الامام وتميل
الرأس معه وتكون الذقن إلى الداخل — يجب أن تكون
عضلات الرأس والرقبة والذراعين غير مشدودة .

التنفس : يجب أن يكون التنفس منتظما من الانف والفم حتى يتمكن
الجسم من حفظ توازنه للنهية .

الذراعان : يجب أن تتمرجح الذراعان من الخلف الى الامام وعند ما
يصل الذراع الى الامام يتجه قليلا نحو الصدر بحيث
لا يتعدى نصفه الذى بجواره وان تكون حركة
الذراع مع حركة الرجل المضادة له أى اذا كان الذراع
الايمن الى الامام كانت الرجل اليسرى الى الامام وهكذا .
ويراعى ثنى الذراعين عند المرفق وتحركهما بحالة لين
لا بشدة

المفاصل : يجب أن تشغل مفاصل الحرقفة والركبة والكعبين
(بز الرجل) والمشط

النهية : بما أن هذا السباق أكثر تعباً من السباقات الماضية لذا
وجب على المتسابق أن يحتفظ بموازنة جسمه كلما زاد تعبهُ .
ومن السهل الحصول على ذلك بالتجارب .

ويحذر بالمتسابق أن يريح جسمه أثناء السباق حتى يتمكن من العدو
السريع فى النهاية . وقد لوحظ كثيرا ان من قطع ١٠٠ متر بغاية السرعة
فى النهاية قد احرز البطولة .

« جدول للتمرين على سباق ال ١٥٠٠ متر »

وضع هذا الجدول وقد لوحظ فيه التناسب بين متمرين قوى وآخر ضعيف وقد زيدت مدة التمرين الى ستة اسابيع لأربعة كما سبق في المسابقات الاخرى وذلك ليتقوى المتمرين بحالة تدريجية يشتد فيها جسمه لحد يتناسب مع مجهود هذا السباق .

الاسبوع الاول :-

السبت : اجر ٤٠٠ أو ٨٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط - راحة -
اجر ١٢٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط - تنفس .
الاحد : راحة تامة

الاثنين : جرب الطلعة نحو اربع مرات - الوثب على الحبل المتحرك -
راحة - اجر ١٢٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط - تنفس .
الثلاثاء : اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة - اقطع ٤٠٠ متر مشيا -
راحة - اجر ١٢٠٠ متر - تنفس .
الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : اجر ١٥٠٠ متر بسرعة متوسطة - راحة - اجر ٨٠٠ متر
بسرعة متوسطة - تنفس .

الجمعة : الاستحمام بماء ساخن لازالة العرق (أنظر في هذا الكتاب
الجزء الخاص بنظافة الجلد صحيفة ٢٢)

الاسبوع الثاني : —

السبت : اجر بسرعة فوق المتوسط ٤٠٠ متر — راحة — اجر ١٥٠٠
متر بسرعة متوسطة — تنفس .

الاحد : اجر ٢٠٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط — تنفس — راحة — اجر
٨٠٠ متر بسرعة متوسطة :

الاثنين : اجر بسرعة فوق المتوسط ١٢٠٠ متر — تنفس — راحة — اجر
١٢٠٠ متر بسرعة متوسطة — تنفس .

الثلاثاء : اجر ١٥٠٠ متر ببطء

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : اجر ١٥٠٠ متر مع اخذ الزمن .

الجمعة : الاستحمام بماء ساخن .

الاسبوع الثالث : —

السبت : اجر ١٢٠٠ متر بسهولة لتتمرن على الصبر — تنفس — راحة —
يعاد ذلك مرة أخرى .

الاحد : اجر ١٢٠٠ متر بسرعة فوق المتوسط — راحة — اجر ٨٠٠
متر بسرعة متوسطة — تنفس .

الاثنين : جرب الطلعة نحو ٤ دفعات — الوثب عرضا — اجر ٦٠٠ متر
بسرعة كاملة — راحة — اجر ٨٠٠ متر — تنفس .

الثلاثاء : اجر ١٥٠٠ متر بمعدل $\frac{1}{8}$ السرعة على ان تتباطأ في الـ ٢٠٠ متر
الاخيرة .

الاربعاء : راحة أو سباحة لمدة ١٥ دقيقة .

الخميس : جرب سرعتك في ١٥٠٠ متر .
الجمعة : الاستحمام بماء ساخن لتنظيف الجلد جيدا .

الاسبوع الرابع : -

السبت : اجر ٤٠٠ متر بسرعة دفعتين بينهما راحة - اجر ١٢٠٠ متر
بسرعة متوسطة - تنفس .

الاحد : اجر ٣٠٠٠ متر بسرعة بطيئة - تنفس .

الاثنين : اجر ٨٠٠ متر بسرعة - تنفس - راحة - اجر ٨٠٠ متر
بسرعة متوسطة - تنفس .

الثلاثاء : اجر ١٢٠٠ متر بسرعة كاملة - تنفس - راحة - جرب الطلعة
نحو ٤ مرات .

الاربعاء : اجر ١٢٠٠ متر بسرعة بطيئة - تنفس .

الخميس : جرب سرعتك في ١٥٠٠ متر مع اخذ الزمن .

الجمعة : استحمام بماء ساخن .

الاسبوع الخامس : -

السبت : اجر ٢٠٠٠ متر - تنفس - راحة - جرب الطلعة نحو
٤ مرات - تنفس .

الاحد : جرب النهاية نحو ٤ دفعات - تنفس - راحة - اجر ١٢٠٠ متر
بسرعة - تنفس - راحة .

الاثنين: اجر بسرعة متوسطة ٤٠٠ متر - راحة - اجر ٨٠٠ متر
بسرعة كاملة - راحة - اجر ٤٠٠ متر بسرعة كاملة الى النهاية

الثلاثاء: اجر ١٢٠٠ متر بالسرعة الكاملة لسباق ١٥٠٠ متر

الاربعاء: جرب الجرى حول المنحنى جملة مرات - راحة - جرب
الطلعة نحو ٤ دفعات .

الخميس: جرب سرعتك وخذ الزمن في سباق ٨٠٠ متر

الجمعة: الاستحمام بماء ساخن

الاسبوع السادس :-

السبت: اجر ٨٠٠ متر بسرعة - راحة - اجر ١٥٠٠ متر بسرعة
متوسطة .

الاحد: اجر ٢٠٠٠ متر بسرعة فوق المتوسط - تنفس - راحة .

الاثنين: اجر ٦٠٠ متر بسرعة - تنفس - راحة - اجر ١٢٠٠ متر
بسرعة متوسطة .

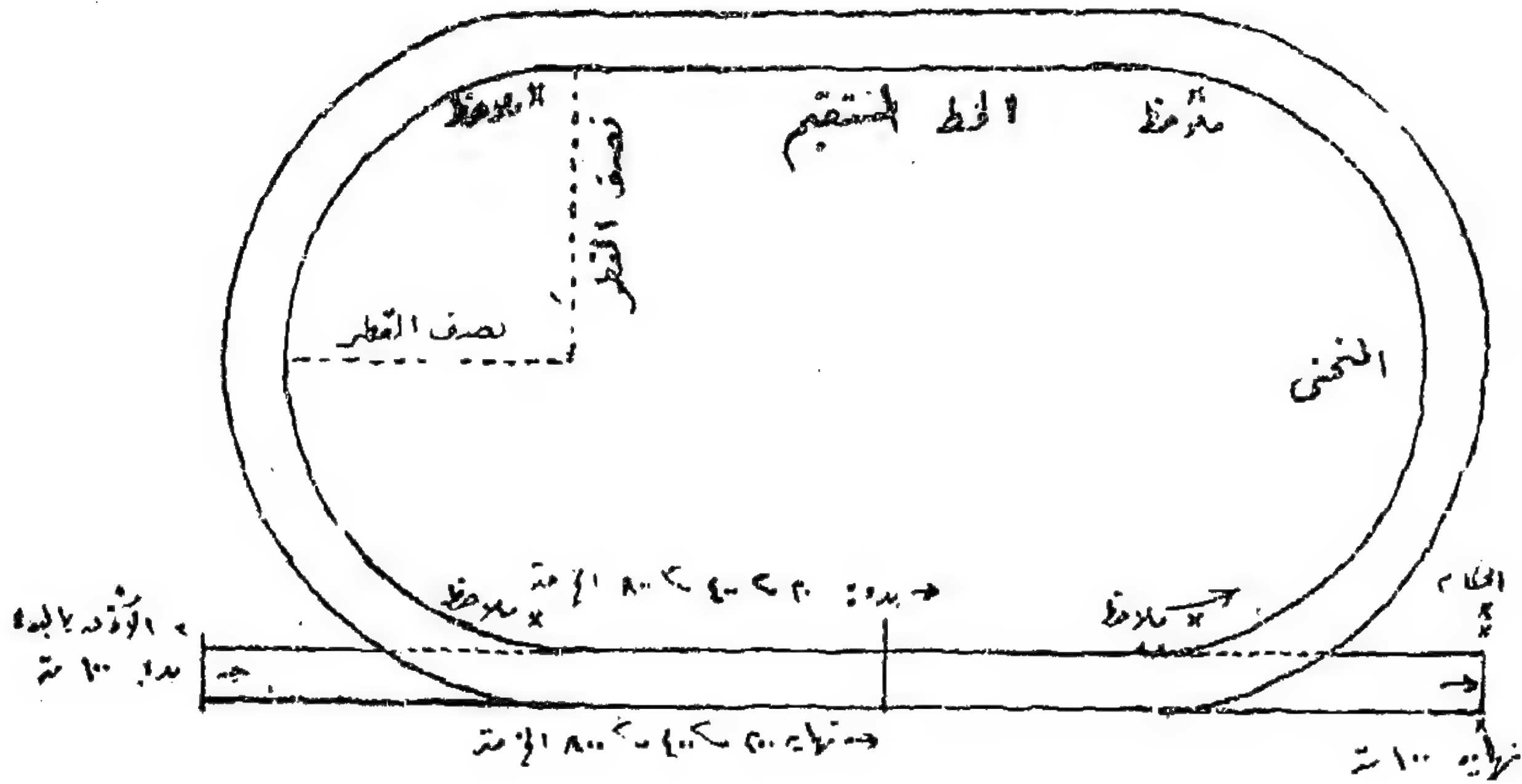
الثلاثاء: اجر ١٥٠٠ متر بمعدل $\frac{7}{8}$ السرعة - تنفس .

الاربعاء: اجر حول المنحنى جملة مرات واضبط الخطوة

الخميس: سباق مع آخرين مع أخذ الزمن

ملاحظة : يجب على المتسابق في هذا السباق أن يتمرن على العدو لانه يساعده
في البدء وفي النهاية

الملعب



يتوقف تخطيط الملعب للمسابقات بطريقة فنية على اتساع المكان الموجود بالمدرسة. لذا يجب أن يكون في كل مدرسة ملعب فسيح ينتفع به في اللعب بكرة القدم وللمسابقات العمومية وللتمرين

« مضمار السباق »

إن مضمار السباق لا يخرج في تخطيطه عن البيان الآتي تبعا لصغر مساحته أو كبرها :

(١) ملعب طول مضماره ٢٠٠ متر

(٢) » » » ٣٠٠ متر

(٣) » » » ٤٠٠ متر

فالملعب رقم (١) يمكن تخطيطه بالطريقة الآتية :

١ - يترك حول حدود الملعب مسافة تكفي للمتفرجين وللمضمار السباق

٢ - تعمل نصف دائرة في وسط الملعب بنصف قطر طوله ٢٠ مترا

٣ - لكي تستخرج طول المستقيمين الجانبيين تعمل العماية الهندسية الآتية :
تضرب نصف القطر 2×314 (النسبة التقريبية) ليظهر لك محيط الدائرة
التي نصفها في أول الملعب والنصف الآخر في نهايته ثم طرح النتيجة من ٢٠٠ متر
فيظهر أخيراً طول الخطين المستقيمين الجانبيين فإذا قسم هذا الطول على ٢ ظهر
لك طول المسافة المستقيمة كما هو مبين بعد .

طول محيط نصف الدائرة بالملاعب $= 2 \times 314 = 1256$ متراً

« المضمارين المستقيمين الجانبيين $= 1256 - 200 = 1056$ »

« الخط المستقيم الذي يوصل نصف الدائرة $= 1056 \div 2 = 528$ »

إذا انتهيت من تخطيط خط المضمار الداخلي فمن السهل تخطيط الخط
الآخر الخارجي للمضمار مع ملاحظة ما يأتي : -

إذا كان عدد المتسابقين ٦ فيرسم لكل متسابق مضمار عرضه ١١٠ متراً
ويكون الخط الخارجي للملاعب على بعد $6 \times 110 = 660$ متراً من
الخط الداخلي

أما الملعب رقم (٢) فينطبق عليه ماسبق شرحه على مضمار ملعب
(رقم ١) بزيادة نصف القطر والخط المستقيم .

أما الملعب رقم (٣) فيمكن رسمه بمضاعفة مقاسات الملعب رقم (١)
وهذا الملعب الذي طول مضماره ٤٠٠ متر سيكون مضمار السباق في
اسكندرية للالعاب الافريقية بهذا المقاس كما هو الحال في أوروبا .

سبق أن شرحنا كيفية تخطيط مضمار السباق وذلك بضرب طول
القطر في النسبة التقريبية لينتج طول نصفى الدائرة ثم اضافة طول الضلعين
والآن نرغب في إيجاد طريقة لمعرفة زيادة المجال الثانى للمتسابق فان المجال
الاول للمتسابق هو ٢٠٠ متر طولا ولكن المجال الثانى اطول من المجال
الاول وكذلك الثالث اطول من الثانى وهكذا .

وبالنسبة لان الخطين المستقيمين لا يتغيران وان طول نصفى الدائرة هو الذى يتغير وذلك بزيادة عرض المجال لكل متسابق بمسافة قدرها ١١٠ متر اذا كان طول المجال الثانى أطول من مجال المتسابق الاول بما يأتى .

زيادة العرض من الجهتين = ١١٠ متر \times ٢ = ٢٢٠ متر

زيادة طول مضمار المتسابق الثانى
عن مجال المتسابق الاول = ٢٢٠ \times ٣١٤ = ٦٩٠٨ متر

وهكذا يزيد مضمار الثالث عن الثانى والرابع عن الثالث الخ
لذا يجب أن يتقدم الثانى عن الاول بمقدار ٦٩٠٨ متر وكذلك يتقدم الثالث عن الثانى بمثل هذه الزيادة وهكذا .

يوجد فى بعض المدارس ملاعب غير فسيحة ومن الصعب جدا تطبيق هذا المبدأ لذا يجب ملاحظة توسيع المنحنى بحيث لا تكون الزاوية حادة لأن ذلك يضر بالمتسابق ضررا بليغا وكذلك لا يمكنه وقت التمرين من تنظيم خطواته كما يجب .

ويرسم مضمار سباق ال ١٠٠ متر خطين مستقيمين بالقرب من المتفرجين يقع الخط الاول على نفس المستقيم الداخلى ويمتد الخط الثانى بجوار المتفرجين كما هو مبين بالرسم وتقسيم المسافات لكل متسابق باتساع المسافات الخاصة بسباق ال ٢٠٠ و ال ٤٠٠ متر أى ١١٠ مترا .

يقف الحكم على نفس الخط النهائى الذى يعملو الشريط من الجانبين ويجب أن يكون كل اثنين فى جهة ويقف الواحد منهم خلف الثانى ليكون الجميع على خط مستقيم مع الشريط وان يخصص كل واحد منهم لواحد من الثلاثة الاول بحيث لا يشغل أحد نفسه الا بالاول أو الثانى أو الثالث فقط - ولا مانع لرئيس الحكم من مباشرة ذلك لابداء رأيه وقت اللزوم

الآذن بالبدء : عليه أن يوقف المتسابقين على خط البدء وأن يلفت نظرهم إلى ما يأتي :

(١) على الخط

(٢) استعداد

(٣) طلق العيار الناري

وفي حالة قيام أحد المتسابقين قبل طلق العيار الناري فلا آذن البدء أن يرجع الجميع وذلك بان يطلق طلقا آخر وله أن يؤخره مسافة خلف المتسابقين بعد انذاره .

الميقاتي : وظيفته أن يقف مع الحكام في خط مستقيم وعليه أن يلاحظ الآذن بالبدء عن بعد وان ينتظر ، وية نار الطلق ليفتح ساعته الخاصة بأخذ الزمن (Record) لا أن يأخذ الزمن عند سماع الطلقة لان الضوء أسرع من الصوت وعندما يصل الاول الى الشريط يضغط على مفتاح الساعة ثم يرى النتيجة التي يجب أن تظهر للمتفرجين مع الفائز الاول ، ويجوز أخذ زمن الثاني أيضا وانما لا يكون ذلك إلا في مسابقات البطولة . يجب تعيين ملاحظين في اركان الملعب لملاحظة عدم خروج المتسابقين عن الاماكن المعينة لهم وخصوصا في المسابقات الطويلة أو الموانع . يجب على كل متسابق أن لا يخرج عن مضماره الخاص في مسابقات ١٠٠ و ٢٠٠ و ٤٠٠ متر مطلقا وإلا يعد سباقه لاغيا .

ملاحظة : من أسباب عدم النظام وجود اشخاص لاصفة لهم بداخل الملعب ولذلك لا يصرح مطلقا لاي شخص ليس له شأن أن يقف في الملعب متجولا ، كما وأنه ممنوع منعاً باتا لاي فرد من المتفرجين أن يتدخل في عمل الحكام لانه يجب احترام رأى الحكم وحكمه نافذا .

« أبطال العالم في الألعاب الاولمبية الثامنة »

Records			اسم البطل	سباق
متر	الزمن			
	ث	ق		
—	١٠ $\frac{3}{5}$	—	أبراهام (انجليزى) Abrahams	١٠٠ متر
—	٢١ $\frac{3}{5}$	—	شولز (امريكى) Scholz	» ٢٠٠
—	٤٧ $\frac{3}{5}$	—	ليدل (انجليزى) Liddel	» ٤٠٠
—	٥٢ $\frac{2}{5}$	١	لو (انجليزى) Lowe	» ٨٠٠
—	٥٣ $\frac{2}{5}$	٣	نورمى (فنلاندى) Normi	» ١٥٠٠
—	٣١ $\frac{1}{5}$	١٤	» » »	» ٥٠٠٠
—	٢٣ $\frac{1}{5}$	٣٠	ريتولا فنلاندى Ritola	» ١٠٠٠٠
—	١٥	—	كينسى (امريكى) Kinsey	١١٠ حواجز
—	٤١	—	امريكى	٤٠٠ تتابع
١٠٩٨ ر	—	—	أوسبورن (امريكى) Osborn	النط العالى
٧٧٤٤٥ ر	—	—	دهارت هوبارت (امريكى) De Hart Hubbard	النط الطويل
٣٩٥ ر	—	—	بارن (امريكى) Barne	النط العالى بالزانة
١٤٩٥٥ ر	—	—	هوزر (امريكى) Houser	الجملة
٤٦١٥٥ ر	—	—	» » »	القرص الدسك
٦٢٩٦ ر	—	—	ميرا (فنلاندى) Myra	الرمح (جافان)

السباحة

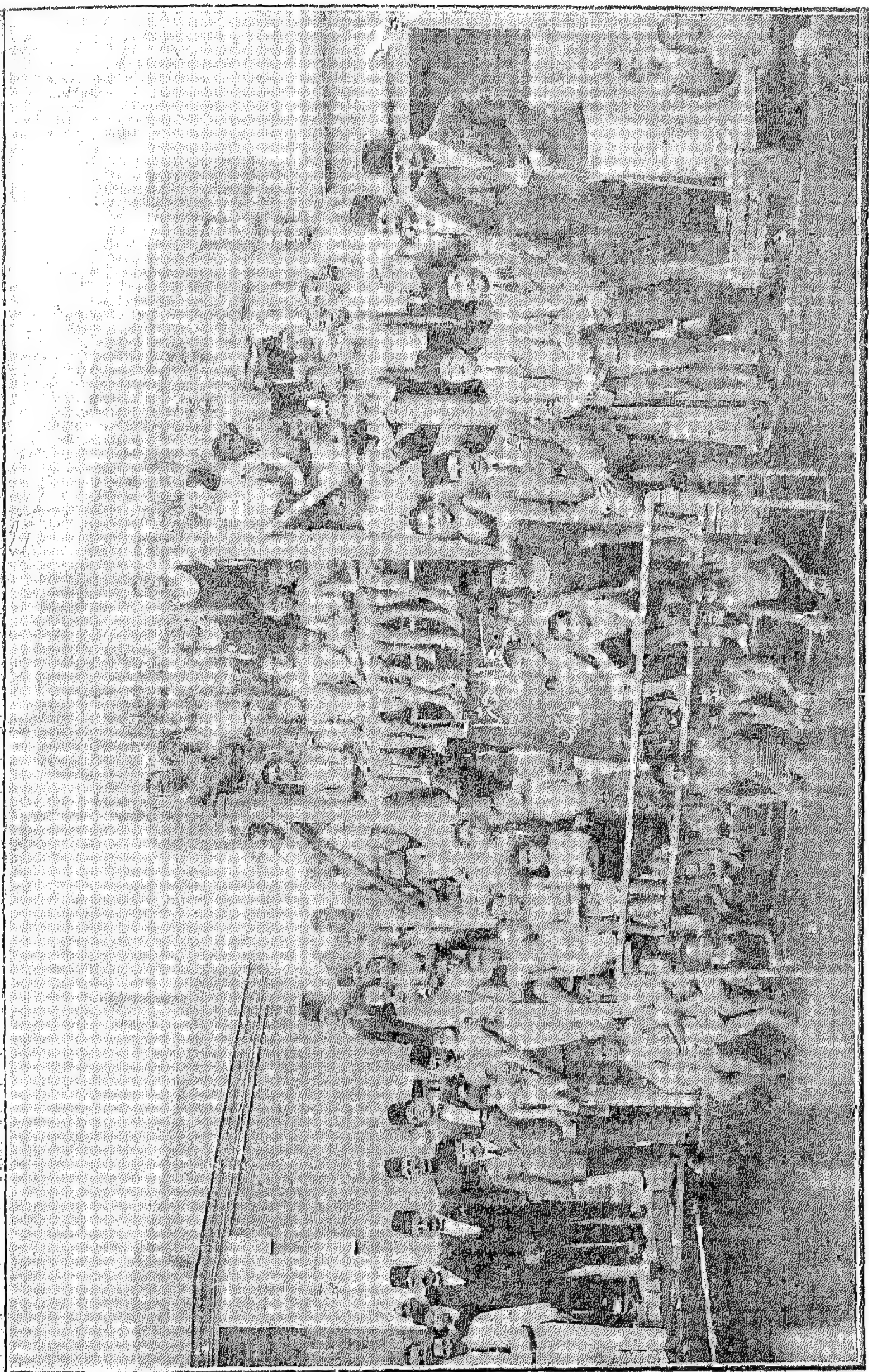
إن السباحة من أهم ضروب التريية البدنية لما لها من التأثير المطلوب في أعضاء الجسم الخارجية والداخلية معا زيادة على ما يكتسبه الجسم من تأثير أشعة الشمس واستنشاق الهواء الخالص.

فللأسباب المذكورة عيّنت وزارة المعارف بإنشاء حمام سنة ١٩٢١ للسباحة خاص لجميع طلبة المدارس بالقاهرة. وهو خير طريق للرياضة وبخاصة في بلادنا الحارة: ففيه ترى السرور يتلألأ على وجوه الطلبة ويأخذك العجب من رؤية الاجسام الممتلئة قوة وصحة ويأجبذا لو أنشئ أمثاله في جميع عواصم المديریات

في السباحة تقويم للجسم وتقليل من ويلات الغرق خصوصا وأن النيل يشق بلادنا من أقصاها الى أقصاها وتعم فروعه جميع المملكة المصرية. في كل فصل من المدارس الانجليزية وغيرها حصص معينة اسبوعيا يجب أن يتوجه الطالب فيها الى حمام السباحة مع مدرسه الخاص. لذا نرى من الواجب ضرورة تشجيع الطلبة بمدارس القاهرة على الاشتراك في حمام السباحة التابع للوزارة فان في ذلك خير وسيلة لغرس روح الاقدام والشجاعة في نفوس النشء.

ومن الضروري جدا أن يعلم كل طالب أن السباحة يجب أن تعلم على أساس متين بطرق خاصة صحيحة وأنه من السهل تصحيح الخطأ في السباحة لصغار الطلبة وبالعكس يصعب اصلاحه مع كبارهم.

ولا نريد أن نتكلم كثيرا عن السباحة وفروعها ومشتملاتها لأن ذلك



« حمام السباحة التابع لوزارة المعارف »

يقتضى كتابا خاصا وانما نكتفى بذكر أهم الاساليب الهامة . وقبل أن نبداً بذكرها يجب مراعاة الملاحظات الآتية :

١ - عدم العوم في الماء الراكد على شواطئ الترع الصغيرة تفاديا من البلهارسيا .

٢ - يحسن العوم قبل الاكل أو بعده بساعتين تقريبا .

٣ - لا تسبح بعد الأكل مباشرة أو اذا كنت تشعر بقشعريرة .

٤ - لا تقف طويلا في الظل خارج الماء حتى لا تضع حرارة الجسم .

٥ - عند ما تنزل في الماء تنفس تنفسا سهلا منتظما .

٦ - يجب أن يكشف الطبيب على كل من يرغب في السباحة لابداء نصيحته له .

٧ - من عنده ألم في أذنيه يجب عليه أن يسدهما بقطعة من القطن أو أن يلبس طاقية خاصة ذات غطاء للأذن .

٨ - إذا اعتري السباح تصلب في عضلاته وجب عليه أن يعوم على ظهره بدون عمل حركة في العضو العاقل حتى يصل الى البر وأن يعمل له حالا تدليك في العضو العاقل وتحسن الراحة .

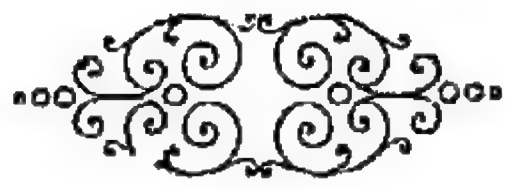
٩ - ممنوع قطعيا البصق في أى حوض من أحواض السباحة منعاً للعدوى .

١٠ - يجب أخذ « دش » قبل النزول في حوض السباحة وكذلك بعد الخروج .

١١ - يجب أن ينشف كل طالب جسمه جيدا بعد الخروج من الحوض أى بعد السباحة .

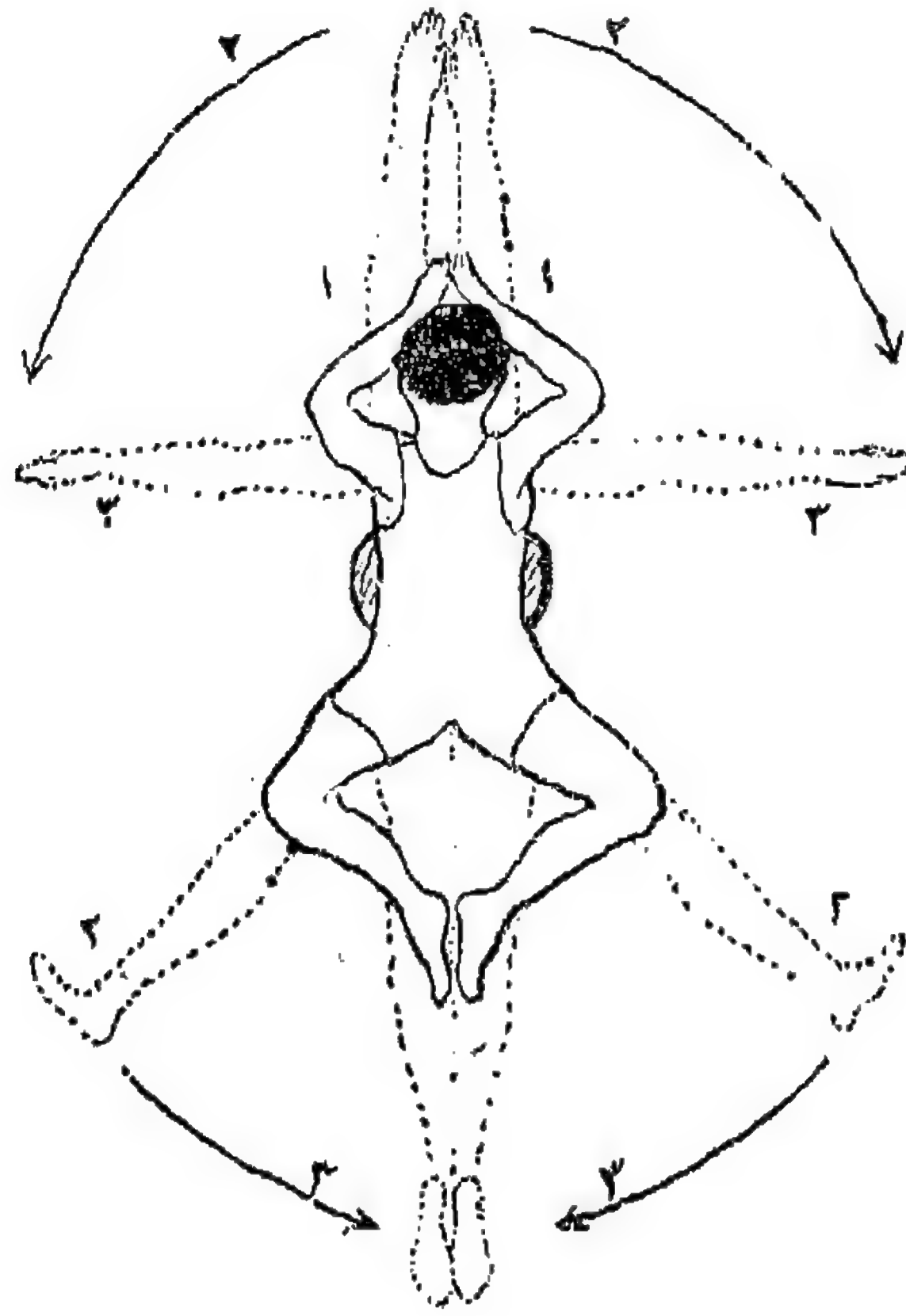
أنواع السباحة كثيرة إلا أن المبتدئ يجب أن يتعلم السباحة على الصدر وكذلك على الظهر فالأولى تمكنه من معرفة حفظ التوازن في الماء والثانية للراحة وقت التعب أو انقاذ الغريق .

قبل أن يبدأ التلميذ بالسباحة ويجب عليه أن يتعلم طريقة العوم خارج الماء وهذا التعليم يسمى « سباحة أرضية » ويكون ذلك على كرسي من غير مسند أو تحتة جلوس وبعد ضبط الحركات باليدين والرجلين بتوقيت منظم يمكن الطالب أن يبدأ بالسباحة في الماء تحت إرشاد المدرب .



١ - السباحة على الصدر

(سباحة الضفادع)



يضع الطالب بطنه على لرسى من غير مسند أو على تحتة ذات سطح كما هو مبين في الرسم ويكون الجسم عاليا عن الارض بنحو ٣٠ أو ٤٠ سنتيمترا

وعند سماع — ١ —

اثن الذراعين مع مد اليدين قليلا جهة الرأس وكذلك اثن الرجلين كما في الشكل تحت رقم - ١ - (يلاحظ هنا أن تكون الكفان متلاصقتين من جهة الابهام وبطن القدمين متلاصقتين والرأس مرفوعة قليلا)

وعند سماع - ٢ -

امدد الذراعين الى أعلى الجسم وافتح الرجلين جانباً الى أوسع ما يمكن (يلاحظ هنا أن تكون الذراعان في غاية الاستقامة وأن لا تتحرك الفخذان وأن يكون فتح الساقين من الركبة للقدم بشدة وأن يكون مشط الرجل إلى أعلى)

وعند سماع - ٣ -

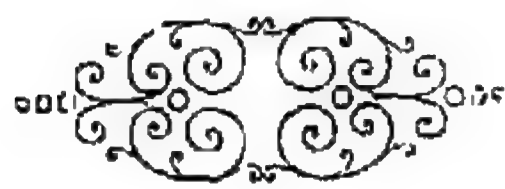
تعمل الذراعان في الماء بشكل ربع دائرة وكذلك الرجلان (يلاحظ هنا أن يدار الكفان للخارج مع بقاء الاصابع معاً وتمد المشطان الى تحت عند ضغطهما على الماء أثناء هذه العملية وأن تأتى القدمان بجوار بعضهما في النهاية والمشط مرسل للخلف كما هو مشاهد في الرسم) ثم تعاد الحركة كما في - ١ - (صفحة ١٧٩)

يجب مراعاة التنفس كالاتي:

عند نداء - ١ - شهيق

» - ٢ - زفير

» - ٣ - نهاية الزفير مع راحة فترة من الزمن



٢ - السباحة على الظهر

كل أعضاء الجسم يجب أن تشتغل لذا يجب على السباح الذى يعوم على صدره أن يعوم أيضا على ظهره حتى تشتغل الاعضاء التى لا تستعمل فى الحالة الأخرى وإلا كان التمرين ناقصا ومثل ذلك مثل النجار الذى يعمل كل أشغاله بذراعه اليمنى فتكون النتيجة تقوية الذراع اليمنى وضعف الذراع اليسرى فمن هذا وجب تمرين العضلات جميعها من غير تخصص لبعضها .

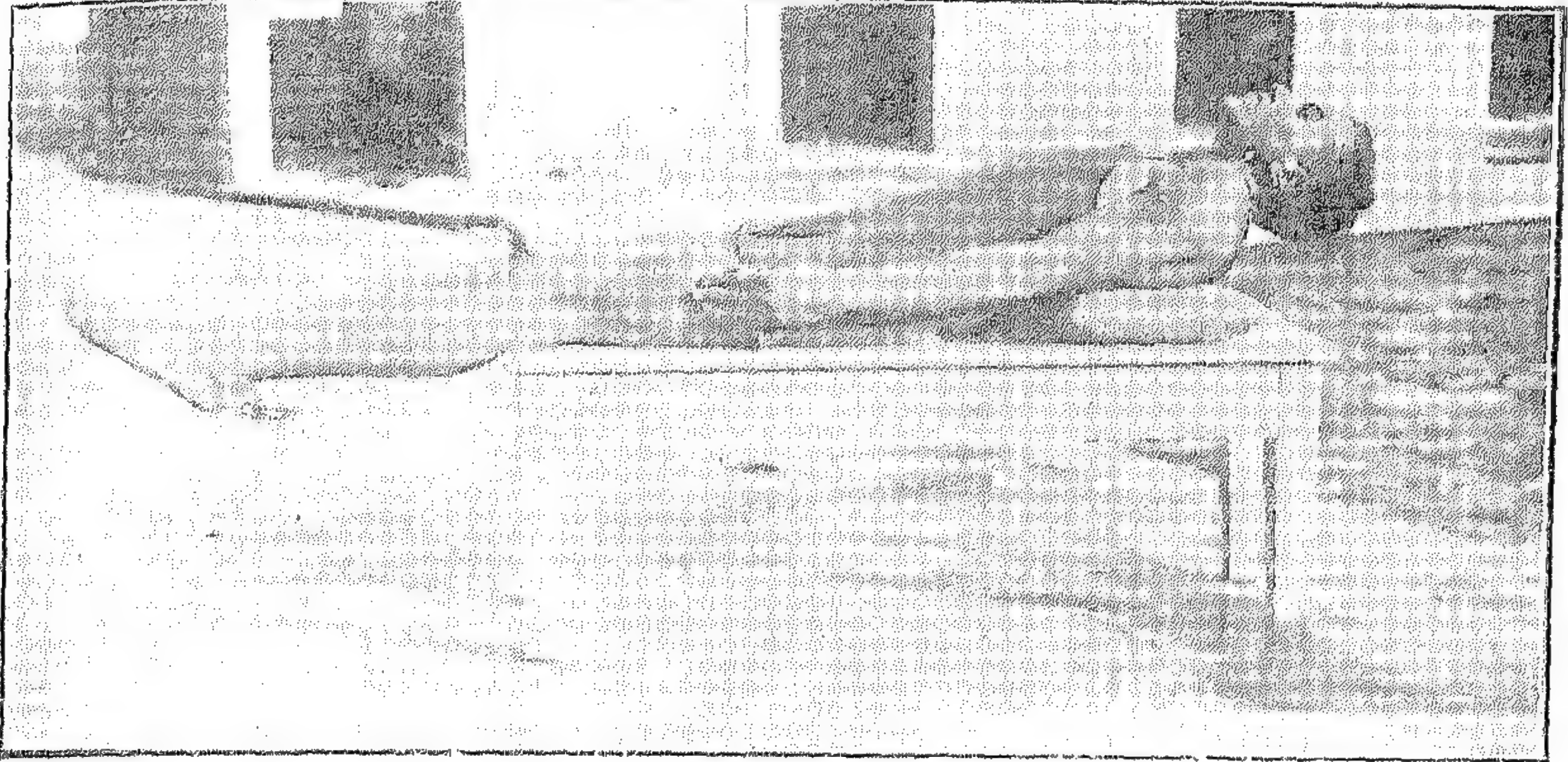
بمزيد الاسف لا يعنى بطريقة السباحة على الظهر بالقطر المصرى بخلاف البلاد الاجنبية فان كثيراً من الاجانب حاول قطع بحر المنش على ظهره لما فى ذلك من الفوائد الجليلة التى منها :

- (١) تقوية العضلات التى لا تستعمل فى السباحة على الصدر
 - (٢) سهولة مقاومة الامواج
 - (٣) العمل بها فى انقاذ الغرقى
 - (٤) النوم على الظهر بدون تحريك أى عضو وقت اللزوم للراحة .
- وقبل أن يبدأ المتمرّن فى معرفة هذا النوع من السباحة فى الماء يجب أن يتمرن عليها خارج الماء على تخته خشب .
- يوجد لهذا النوع من السباحة ثلاث طرق —

(١) الطريقة الزراعية الطامة المزرومة

(٢) » » المتنابهة المنفردة

(٣) » النصف الزراعية المزرومة

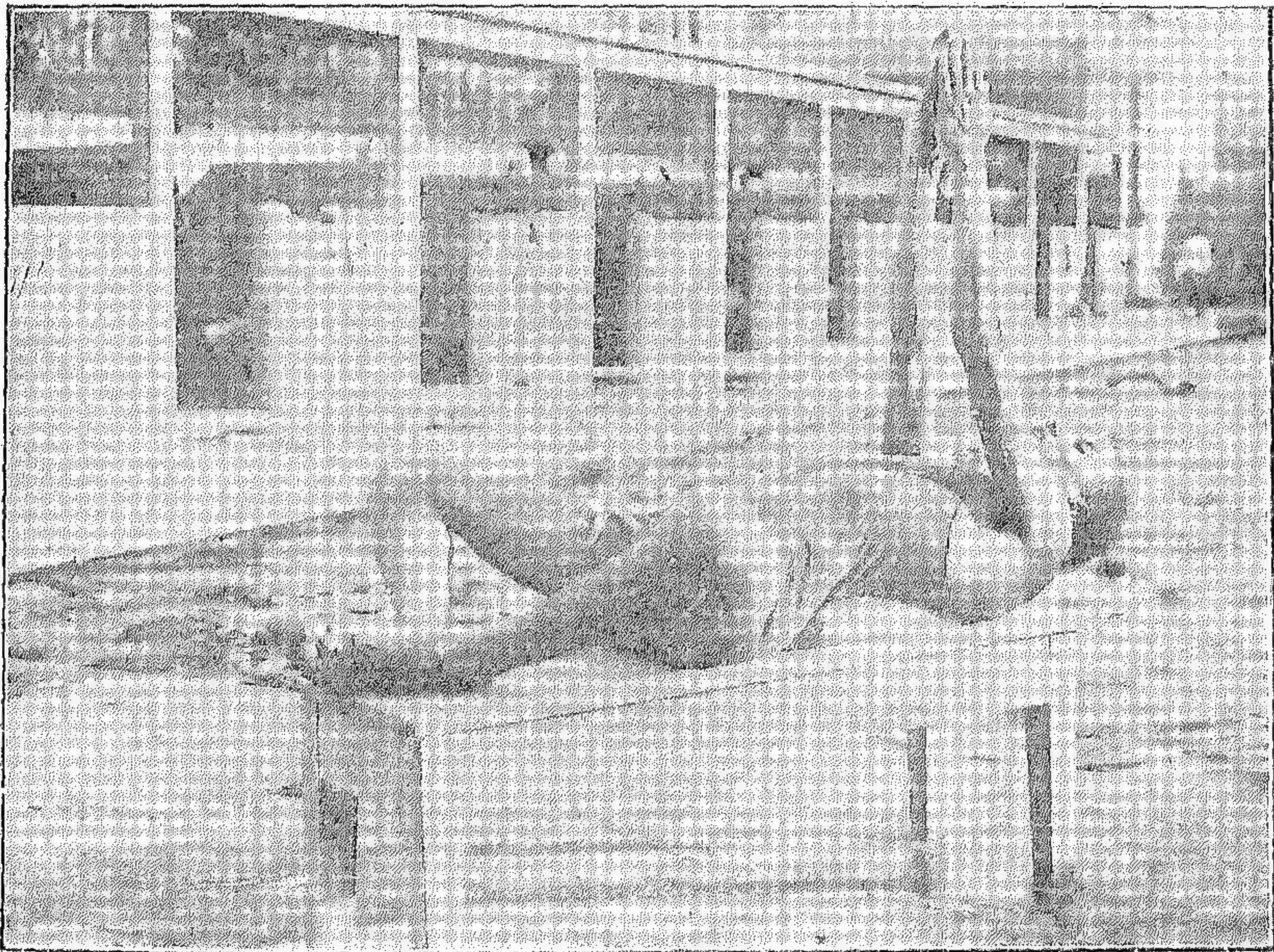


شكل نمرة (١)

(١) الطريقة الزراعية الكاملة المزدوجة : —

الوضع الاصلى

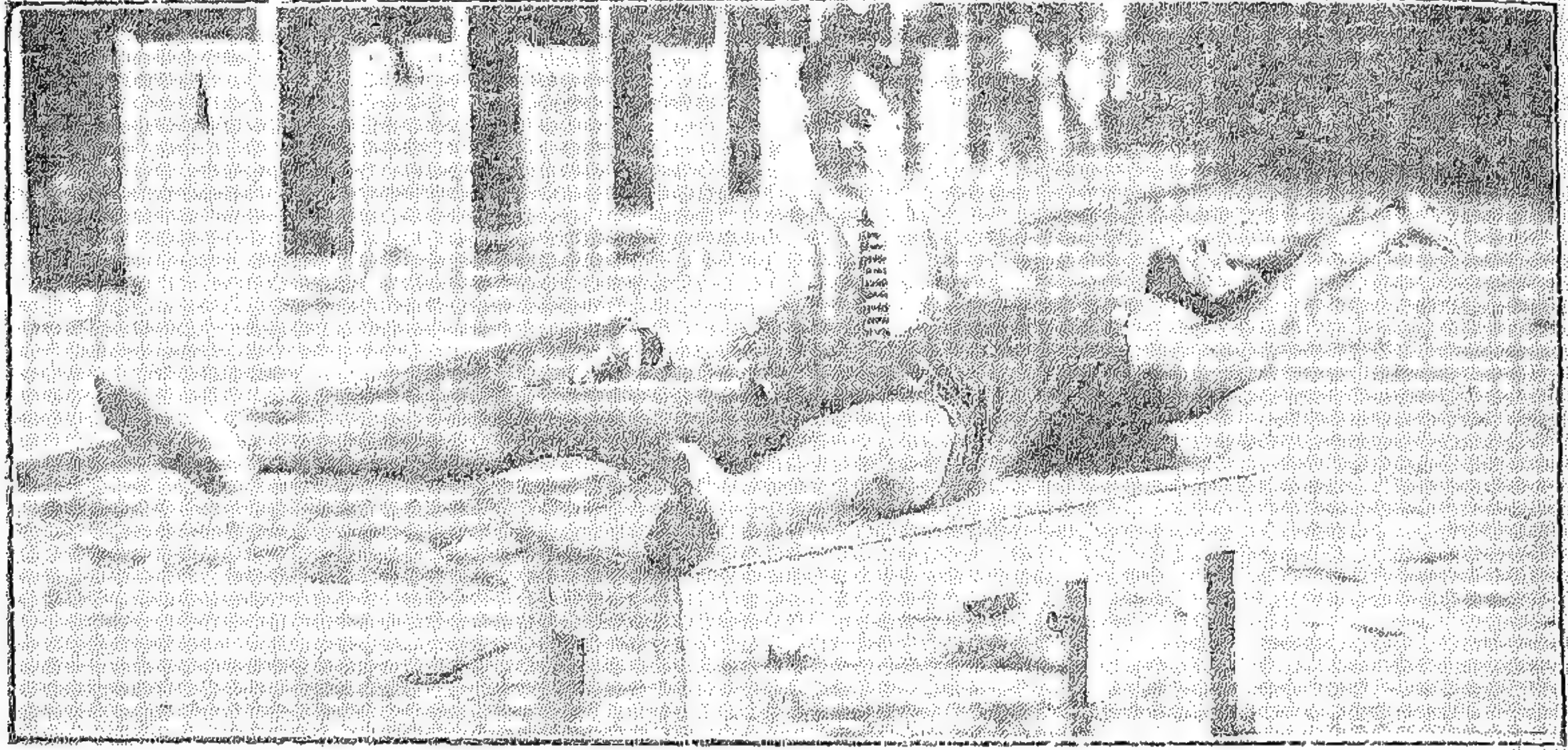
النوم على الظهر واليدان جانبا والرأس مرتفعة قليلا كما في شكل نمرة (١)



شكل نمرة (٢)

عند سماع نداء - ١ -

ترفع الذراعان اماما (وهو على ظهره) والكفان للداخل مع ثني الركبتين كاملا والمشطان متلاصقتان كما في شكل نمرة (٢) (صفحة ١٨٢)



شكل نمرة (٣)

عند سماع نداء - ٢ -

ترفع الذراعان أعلى وتدار الكفان للخارج في آخر الحركة مع فتح الساقين الى أكثر ما يمكن بشرط أن يكون فتح الساقين من الركبة والقدمان الى أعلى .

عند سماع نداء - ٣ -

تضغط اليدين على الماء بشكل نصف دائرة أفقية للجسم وكذلك تعمل الرجلان مع استعمال المشطين في الضغط على الماء كيأنهما كفان ويصير الجسم في نهاية الحركة كما في الشكل نمرة (١) (صفحة ١٨٢)

يجب مراعاة الطريقة الآتية للتنفس : —

عند سماع (١) شيق

» » (٢) » مستمر

» » (٣) زفير مع راحة فترة من الزمن

إذا كرر المتمرّن هذه الطريقة كما سبق شرحها يصبح من السهل عليه أن يتمرن عليها في الماء تحت ملاحظة المدرب للحمام.

٢ — الطريقة الرابعة المتناوبة المفردة

هذه الطريقة يستحسنها كثير لانها تشابه سباحة «الكرول» بحالة مقلوبة تماماً ومع كل فترك الحرية للمتمرّن لاختيار ما يلائم مزاجه في هذه الحالة يبدأ كل ذراع على حدة من الجانب الملاصق له وذلك برفعه أعلى بشكل نصف دائرة رأسية ثم عند دخوله الماء يدار الكف الى الخارج ثم تعمل الذراع نصف دائرة أخرى أفقية للجسم مع الضغط على الماء بالكف وبينما تعمل الذراع اليمنى في الهواء تكون الذراع اليسرى في الماء.

أما حركات الرجلين فتترك لراحة السابح (١) فأما أن تكون أربع أو ست ضربات في كل لفّة كاملة من الذراعين كضربات «الكرول» بحالة مقلوبة

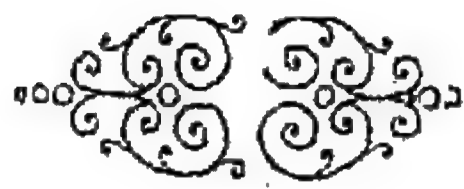
(٢) إذا استعملت طريقة فتح الرجلين يحسن أن لا تكون الفتحة عريضة جداً لان ذلك يظهر الرجلين خارج سطح الماء وفي هذه الحالة يحتاج السابح الى حركة سلبية ليرجع الساق الى موضع الانغمار في الماء وهذا مما يزيد المقاومة وضياع الوقت.

وللسباح بهذه الطريقة أن يختار طريقة تريحه للتنفس الكافي لأن ذلك ضرورى للجسم حفظا لتوازنه واعادة لقوته.

٣ - الطريقة النصف الزراعية المزروية :

فى هذه الطريقة ترفع الذراعان جانبا لغاية الكتف بحركة ربع دائرة مع سطح الماء ثم يضغطان (بواسطة الكفين) على الماء أفقيا مع الجسم الى أن يصلا الى الفخذين

أما الرجلان فاما أن تتحركا كحركة « الكرول » المقلوبة بضربات فوق وتحت حسب راحة السباح او بفتحهما كما هو موضح فى الطريقة رقم (٢) (صحيفة ١٨٢).



٣ - السباحة بطريقة الزحف

(THE CRAWL STROKE)

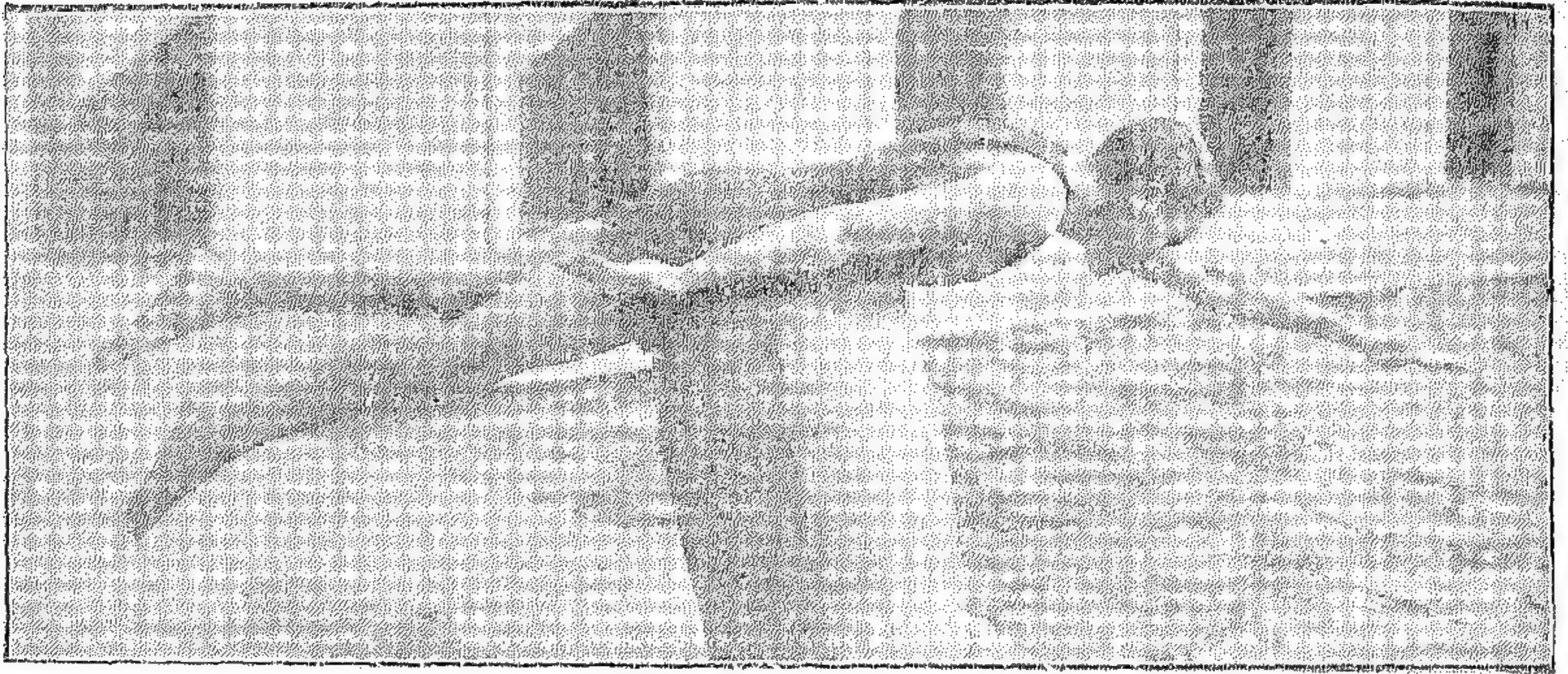
لهذه الطريقة من السباحة ميزات لا يقدرها الا من يتمرن عليها لا يافى الحقيقة اسرع الطرق وأقلها مجهودا وبخاصة لو راعى السابح فيها طريقته الفنية توجد أنواع مختلفة من سباحة « الكرول » ولكن أسرعها تقدما وأسهلها تلقينا الطريقة التي سنشرحه هنا فالأولى طريقة الزحف أى طريقة الذراع المزدوج الخالص (The Double over-arm stroke) وفيها تقوم الأرجل بمهمة لطم الماء ست دفعات بحالة رأسية تحت وفوق بطريقة مستمرة وضيقة ذات مدى ثابت فى النازل والطارع فى الدورة الكاملة للذراعين كما سيظهر فى الشرح الآتى بعد (أنظر وظيفة الأرجل صفحة ١٩٢)

اما الطريقة الثانية فهى الكرول الجانبية (The Trudgeon Crawl) التى تشابه الأولى لدرجة أن المتمرن يخلط بينهما — وطريقتهما هى أن تضرب الرجلين فى الماء خمس دفعات بحالة رأسية وفى السادسة فقط بحالة أفقية.

لنضرب مثلا بسيطا ترى منه فرق معنى الضربة الرأسية والضربة الأفقية . اذا مسكت مقصا بيدك كأنك تريد قص أى شئ فأما أن تفتح سلاحى المقص فوق وتحت أو تفتح السلاحين أحدهما يمينا والآخر يساراً فاذا فتح المقص فوق وتحت شابه ذلك سباحة « الكرول » التى نرغب التكلم عنها هنا واذا فتح جانباً أى يمينا ويساراً شابه ذلك سباحة الكرول الجانبية .

(السباحة بطريقة الزحف)

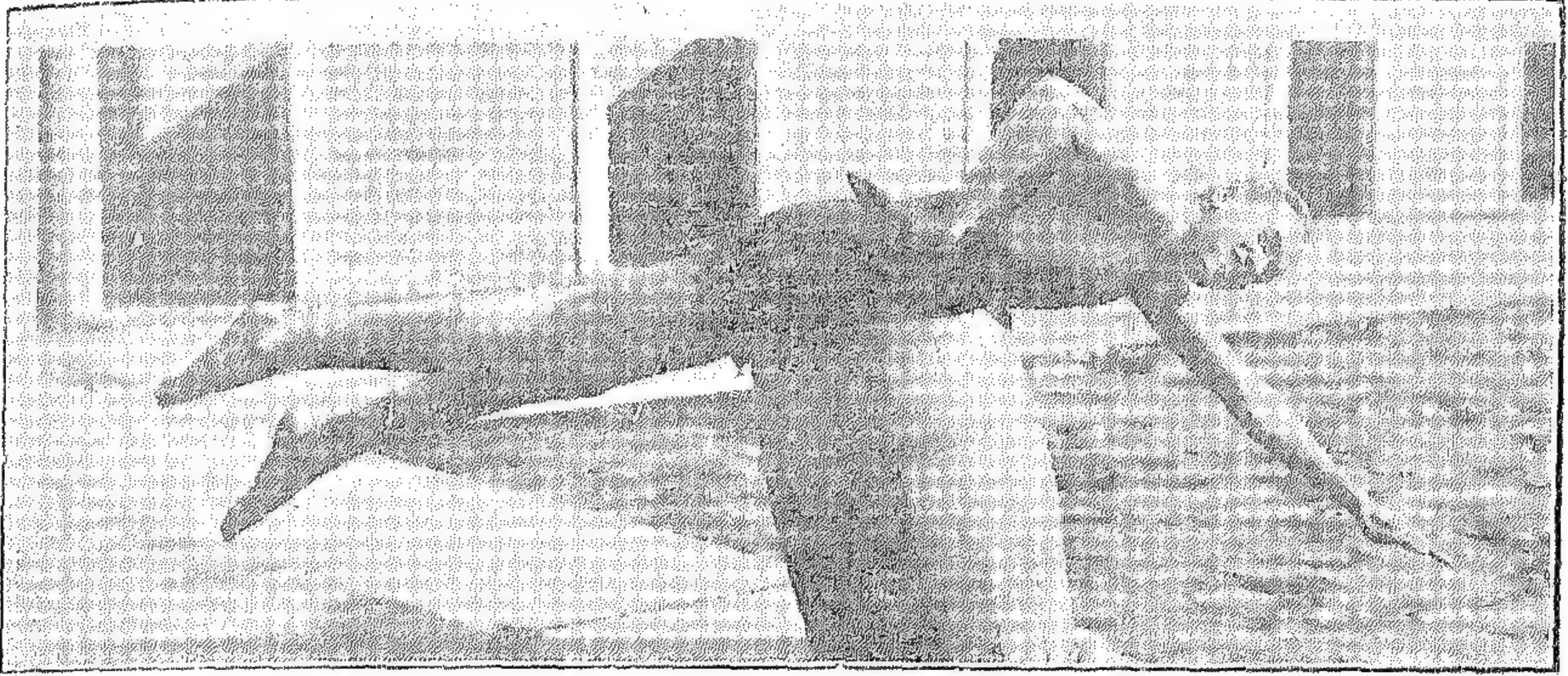
THE DOUBLE OVER-ARM STROKE



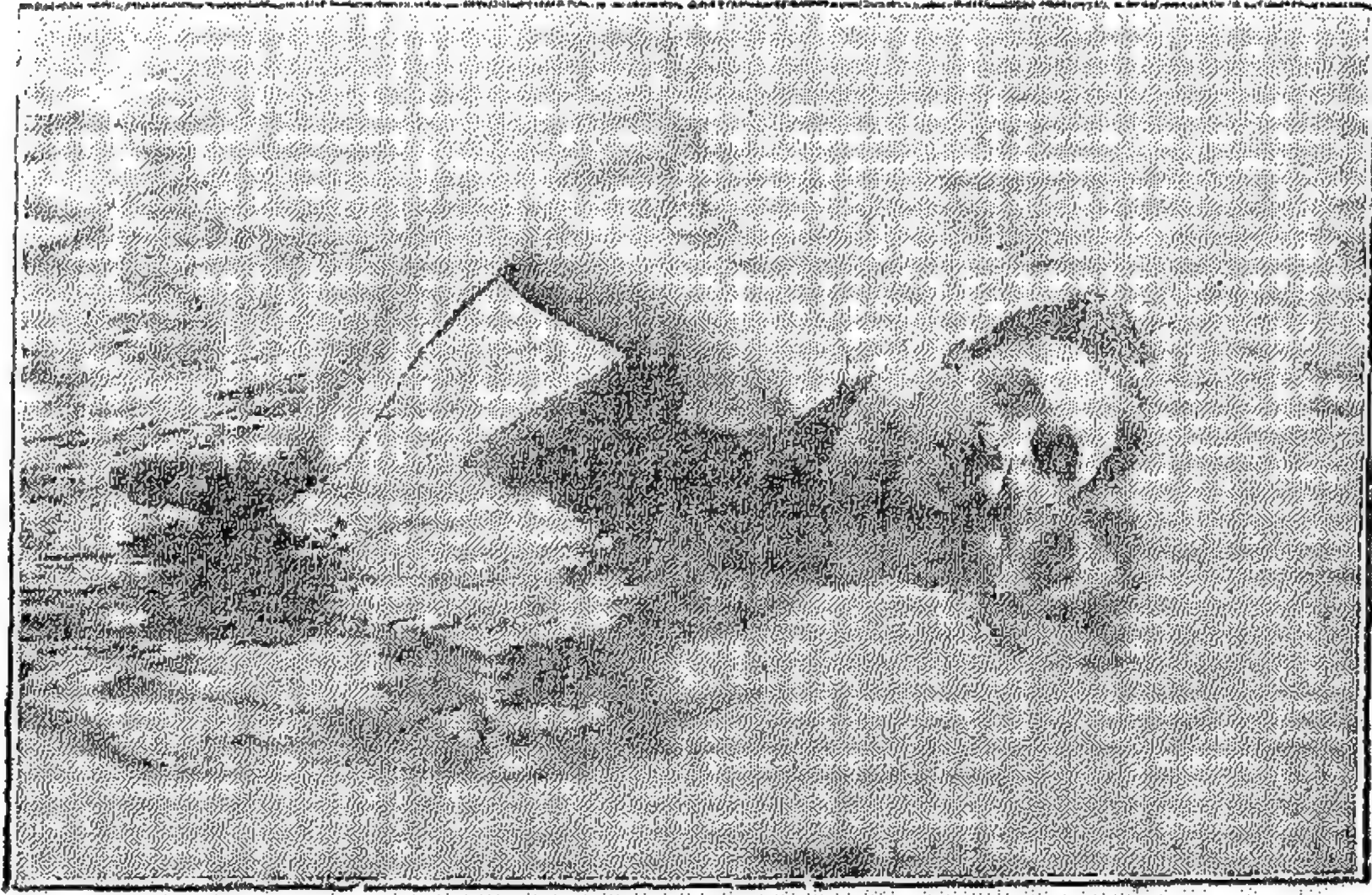
شكل (١)

الجسم : يجب أن يكون الجسم مستقيماً والرجل من الحرقفه لغاية طرف المشط مشدودة إلا أن الركبة تكون (منثنية) قليلاً جداً تكاد لا تنظر كما هو مبين بالشكل وأن يكون الجسم في الماء مائلاً من الرأس إلى المشط بقدر ١٥ درجة في حالة الإبطاء أو ٢٥ درجة في حالة الإسراع

البعد : يكون شكل الجسم كما هو مبين بشكل (١) أي أن الذراع اليسرى أماماً والذراع اليمنى جانباً وأما الرجلان فتكون اليسرى منها فوق واليمنى تحت .



شكل (٢)



شكل (٢) مكرر

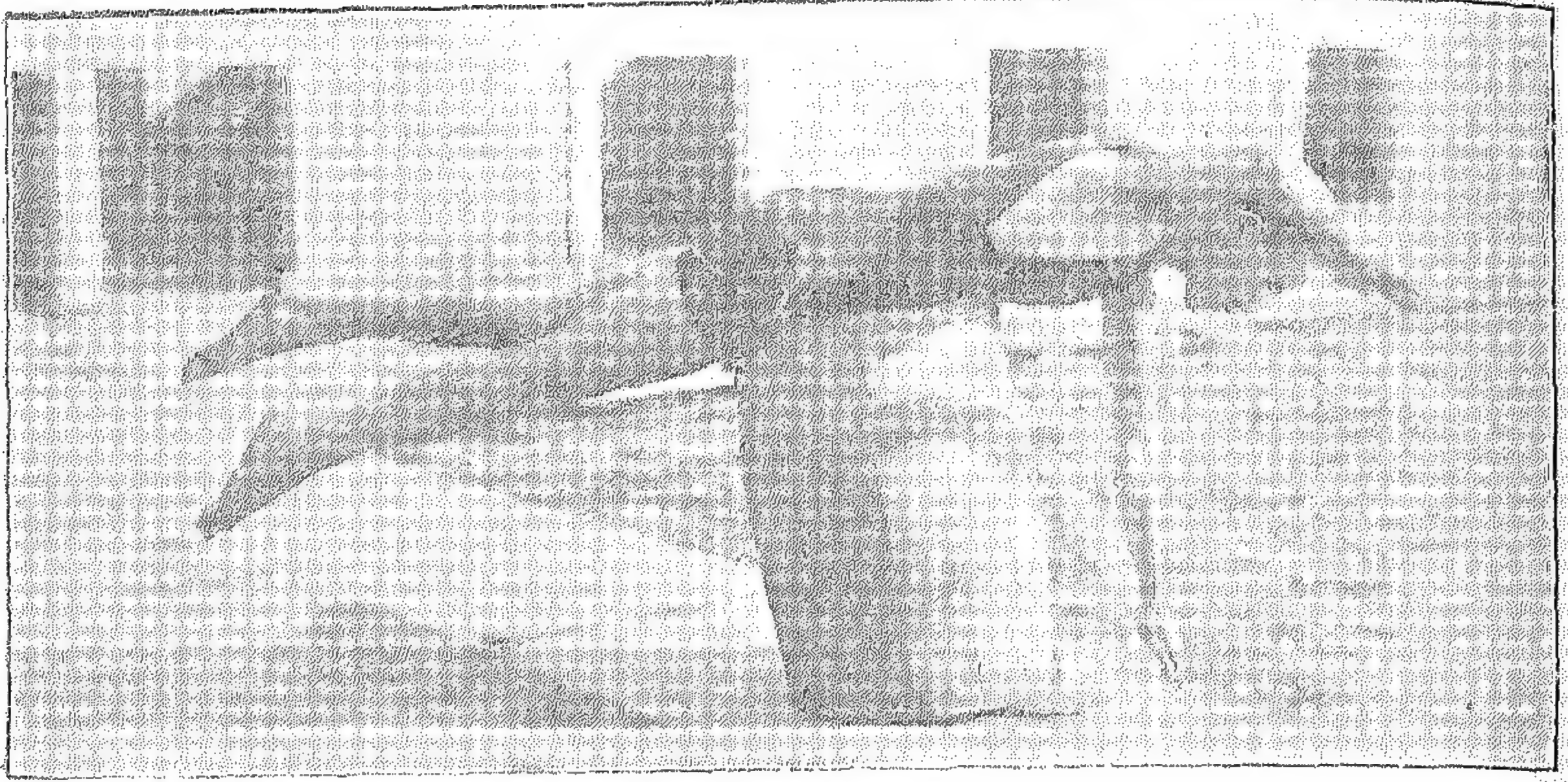
الحركة الأولى : تلفت الرأس يمينا لأخذ الشهيق مع رفع الذراع اليمنى قليلا

وكف اليد تكون الى أعلى كما هو مبين بالرسم شكل (٢)

مكرر تخلصا من الماء بينما تنزل الرجل اليسرى تحت

وتطاع الرجل اليمنى فوق مع شد المشطين دائما كما هو

مبين بالرسم شكل (٢) .



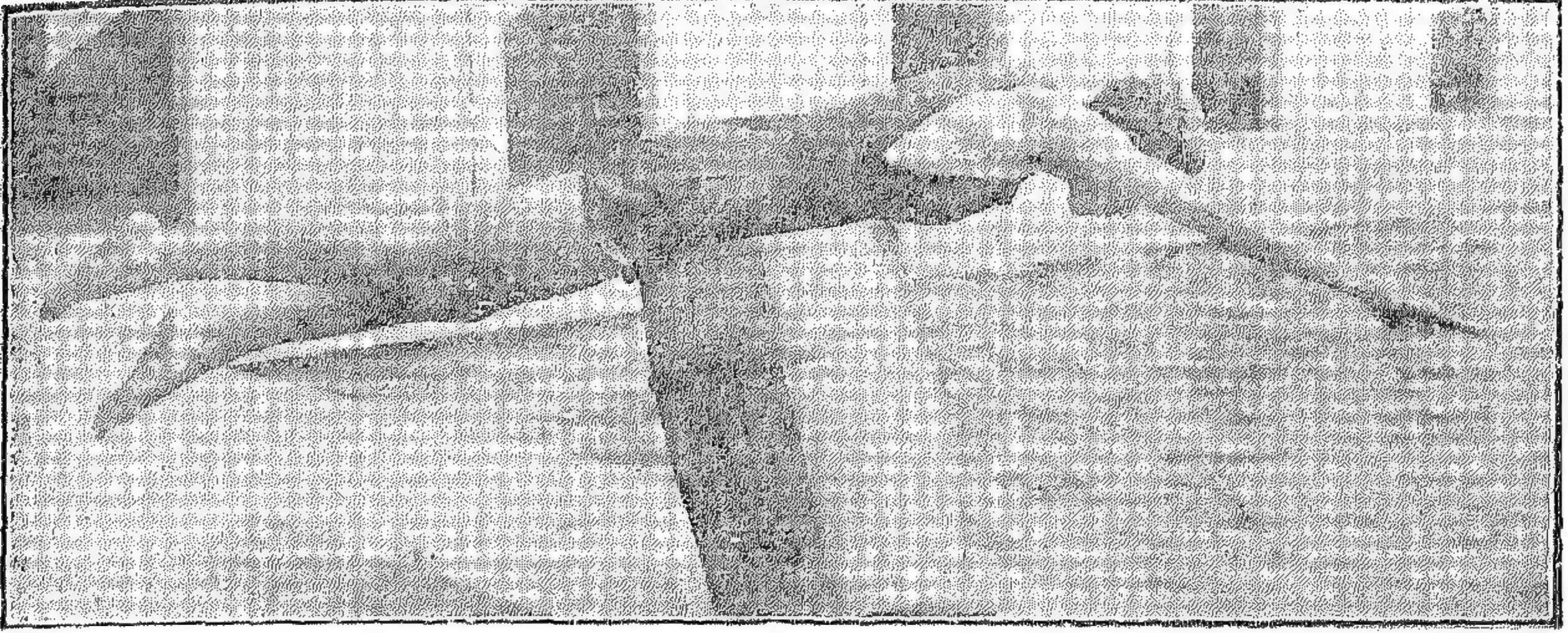
شكل (٣)

الحركة الثانية : تأتي الذراع اليمنى من موضعها في شكل (٢) الى الرأس كشكل (٣) مكرر ويكون المعصم في حذاء الرأس بينما الرأس تتجه الى الماء كما هو مبين في شكل نمرة (٣) مكرر



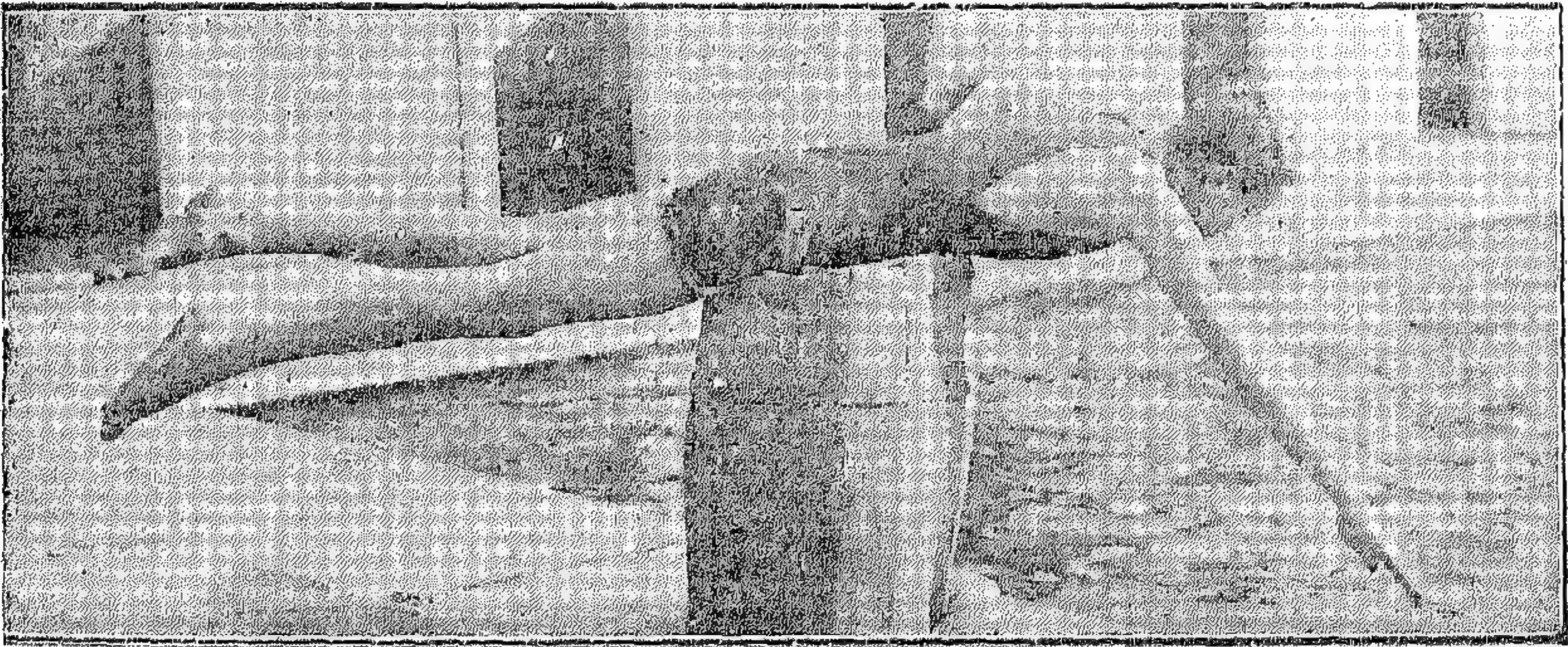
شكل (٣) مكرر

لاخراج الزفير في الماء بينما تطلع الرجل اليسرى فوق وتنزل الرجل اليمنى تحت — أما الذراع اليسرى فمستمرة في حركتها على شكل نصف دائرة كما في شكل (٣)



شكل (٤)

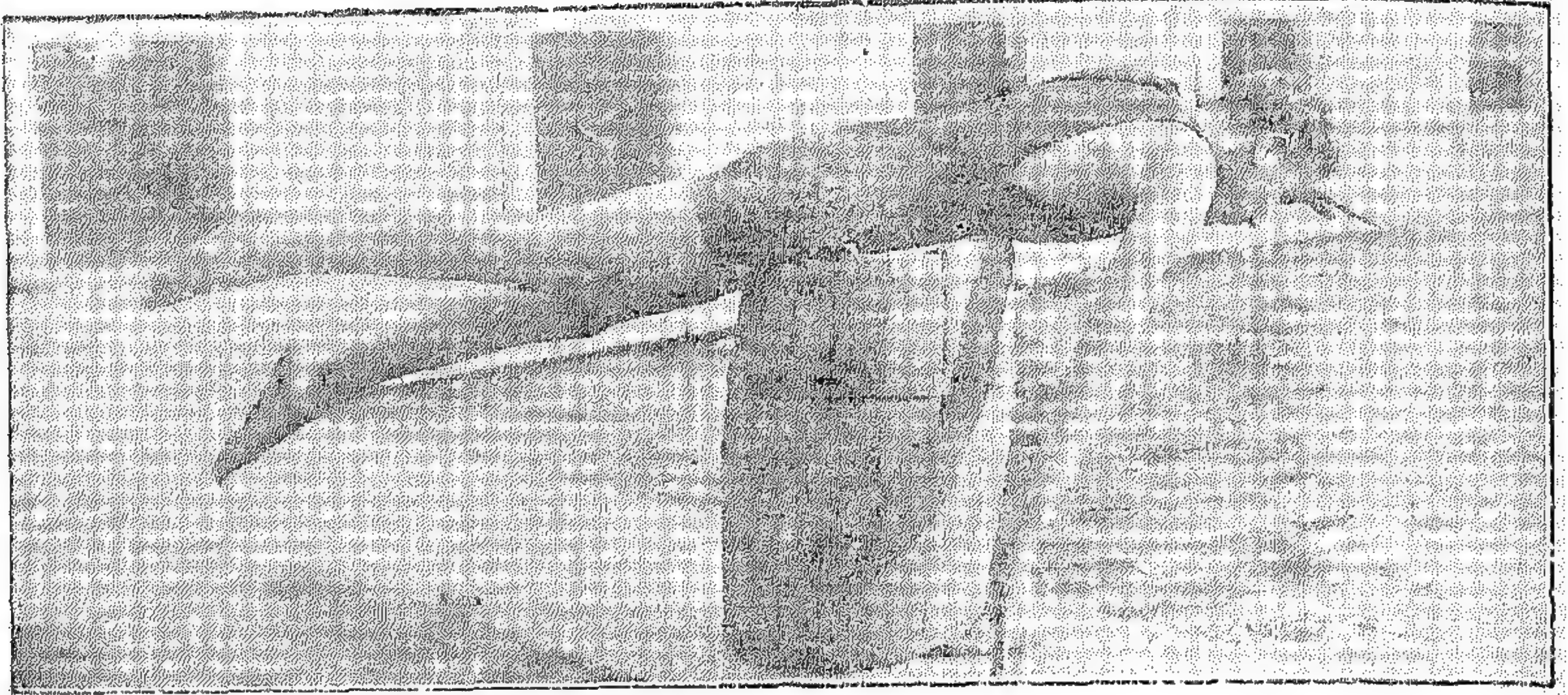
الحركة الثالثة: تقذف الذراع اليمنى اماما إما في الماء مباشرة قبل أن يكمل امتدادها أو ان يكمل قذف الذراع أماما على امتدادها خارج الماء فالأولى تكون في السباحة القصيرة السريعة والثانية تكون للمسافات الطويلة بينما تنزل الرجل اليسرى تحت وتطلع الرجل اليمنى فوق كما في شكل نمرة (٤)



شكل (٥)

الحركة الرابعة: تبتدىء الذراع اليمنى بجذب الماء من الامام الى الخاف في اتجاه مواز للجسم كما هو مبين بالشكل (٥) بينما (أولا) تطلع

الرجل اليسرى فوق وتنزل الرجل اليمنى تحت (ثانياً) تكون
الذراع اليسرى في حركتها كحركة الذراع اليمنى شكل (٢)
مكرر (صفحة ١٨٨)



شكل (٦)

الحركة الخامسة: يستمر جذب الماء بالذراع اليمنى بينما (١) تنزل الرجل اليسرى
تحت وتطلع الرجل اليمنى فوق (٢) تكون الذراع اليسرى في
حركتها كحركة الذراع اليمنى في شكل نمرة (٣) مكرر
(صفحة ١٨٩)

الحركة السادسة: تصل الذراع اليمنى في جذب الماء لغاية الجانب الايمن بينما (١)
تقذف الذراع اليسرى أماماً (٢) تطلع الرجل اليسرى فوق
وتنزل الرجل اليمنى تحت أى أن الجسم يرجع الى شكله الاصلى
كما ابتداءً في شكل نمرة (١) (صفحة ١٨٧)

وهكذا يتحرك الجسم مكرراً ما سبق شرحه. وإذا تعود المتمرن
عليها خارج الماء يسهل عليه تنفيذها في الماء تحت مباشرة
مدرب بالحمام

مجموعة حركات الذراعين والرجلين : عند ما تتم هذه الحركة يكون الجسم

قد أتم (أولاً) تحريك كل ذراع لفة كاملة (وثانياً) تكون كل رجل ضربت الماء ٦ ضربات .

الذراعان : تعمل الذراعان بالتتابع في اتجاه يوازي خط السير فبينما أحدهما تدخل الماء من الامام تخرج الأخرى من الخلف وتقوم كل منهما بنفس الدائرة من الحركات المتتابعة إلا أن الذراع اليسرى تكون طبعاً منعصرة في الماء أكثر من الذراع الأخرى نظراً لميل الجسم قليلاً إلى الوراء أثناء التنفس من جهة اليمين

تدخل كل من الذراعين الماء والمرفق أعلى قليلاً أما اليد والساعد فتكونان على خط مستقيم كما هو مبين بشكل (٣) مكرر وأن تكون الكف متجهة إلى أسفل والاصابع متلاصقة

الارجل : يجب أن تكون الارجل مستقيمة بشرط أن لا تكون متصلبة العضلات وأن تلطم أى تضرب الماء في الاتجاهين النازل والطارع معا من الحرقفة تماماً وبدرجة بسيطة جداً من الركبة والرسغ (بز الرجل) ويحسن أن تكون حركة الرجل من الحرقفة فقط في ابتداء التمرين

مسافة ضرب الماء : يجب أن لا تزيد مسافة نزول وطلوع الرجلين عن ٣٥ سنتيمتراً من العقبين (العلوى والسفلى) — إن كثيراً من أبطال العالم في هذا النوع من السباحة عام ١٠٠ متر في $\frac{57}{2}$ ثانية وكانت مسافة ضرب الماء بين العقبين من ٢٠ إلى ٢٥ سنتيمتراً .

سرعة ضرب الماء : تتوقف سرعة ضرب الماء على حجم السابح نفسه فاذا كانت نخذاه مفتولتين كانت لطبات الماء اسرع مما لو كانتا غليظتين .

توافق عمل الذراعين والرجلين : حركتا الذراعين والرجلين لهما اتصال ببعضهما ويجب أن تكون حركتهما معا أى يجب أن يكون ابتداء الذراعين والرجلين معا كما يجب أن يكون كذلك انتهاءهما لأنه لا يمكن التمتع بميزات الكرول العظيمة فى السرعة الا اذا توافقت الحركتان .

درجة ضرب الماء : ان حركة الرجلين وعلى الاخص من جهة الساقين اثناء الدفعة عند النزول والطلوع تكون هكذا :

١ — بينما تكون الساقان بعيدتين عن بعضهما .

٢ — « « « فى خذاء بعضهما .

يجب أن تكون درجة دفع الساقين للماء بشدة وقوة اثناء قرب الساقين لبعضهما حتى يتحاذيا ثم تلين الدفعة وترتخي العضلات قليلا عند اقتراقهما .

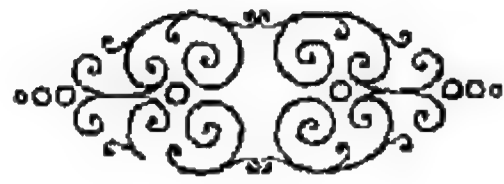
وهذا التمييز بين الحركات الأيجابية والسلبية ليس من السهل تطبيقه لأول وهلة بل يمكن الحصول عليه بالتمرين مع الاعتناء فى ملاحظة هذه التعليمات الدقيقة التى تؤهل المتمرن الى البطولة المؤكدة .

التنفس : عند ما تبدأ الذراع اليمنى تتخلص من الماء ويميل الجسم قليلا الى الورا وتدار الرأس يمينا يأخذ السابح نفسه (شيقا) من الفم كما فى شكل نمرة (٢) مكرر ثم يبدأ فى اخراج

الزفير عند ما تكون اليد اليمنى فى حذاء الرأس كما فى
شكل (٣) - صفحة ١٨٩ - حتى ينتهى الجسم من الحركة
السادسة (انظر صفحة ١٩١) ، وهكذا يكرر السابح
تنفسه ومن المسلم به ان التنفس القليل البعيد المدى
هو السبب الأول فى اضمحلال القوة أثناء المسابقة
كما أنه يكون سببا فى عدم نجاحه إذ كلما امتلأت
الرئة هواء نقيا زادت قوة الجسم .

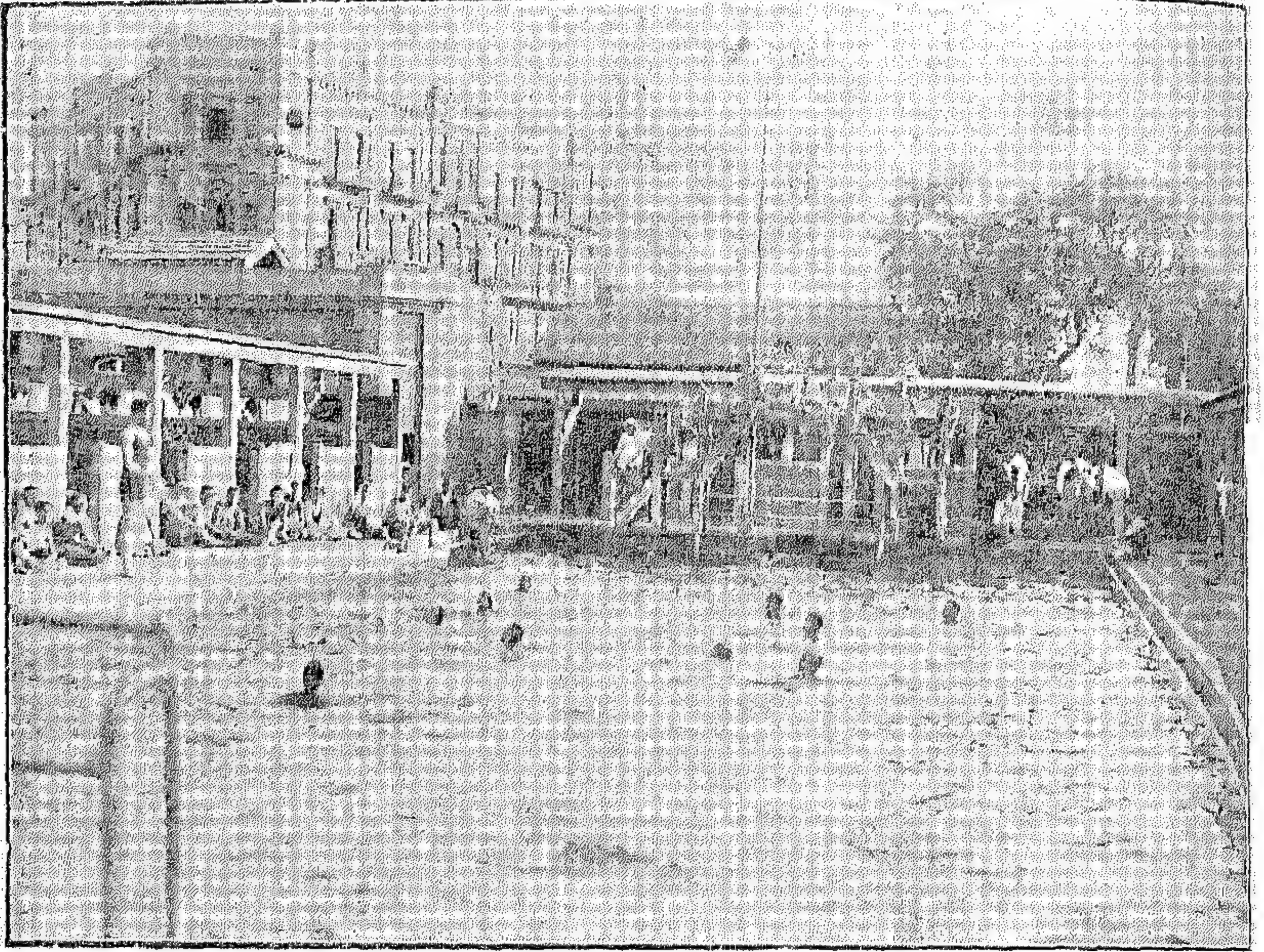
يجب ان يكون الوجه فى الماء بشرط ألا تكون الرأس
جميعها مغمورة كما وان لا تكون مرتفعة حتى يسهل
توازن الجسم .

الرأس :



قوانين اللعب بكرة الماء

(ووترپولو Water-Polo)



مسابقة كرة الماء.

ابتدأ التمرين بكرة الماء بحمام السباحة التابع للوزارة عام ١٩٢٣ وقد تكونت فرقتان من بين طلبة المدارس الثانوية والعالية للتدريب معاً وأصبح في مقدورهما مباراة الفرق الأخرى الموجودة بالقطر المصري.

والغرض الاسمي من تعليم كرة الماء هو في الحقيقة تمرين المتسابق التعود على السباحة لمسافات طويلة بحالة لا يشعر فيها المتمرن بملل مطلقاً كما وأن نفث السباح لا يقوى الا بمثل هذا التمرين القوي المرن، ولذلك عني بوضع قانون كرة الماء الآتي بيانه بعد:

(قانون كرة الماء)

(١) الزمن:

الوقت الذى يصرف فى اللعب يجب أن يكون ١٤ دقيقة على دورين
لأول منهما لمدة ٧ دقائق ومثلها فى الدور الثانى وبين الدورين ثلاث دقائق
للراحة ولتغيير موضع الفرقين .

والوقت الذى يمضى بين اصابة المرمى وبين البدء ثانية لا يحتسب ضمن
زمن اللعب « ١٤ دقيقة » وكذلك الوقت الذى يضيع هباء عند حدوث
غلطات .

(٢) الموظفون:

يتكون الموظفون من حكم وملاحظ للوقت وملاحظين للمرمى .

الحكم:

من واجبات الحكم أن يأمر ببدء اللعب، ويقف جميع اللاعبين الخارجة
عن القانون ويحكم فى المنازعات ويقرر الغلطات والاشواط « اصابة المرمى »
كما يقرر فترة الراحة « Half — time » ونهايته . وللحكم الحق فى اعتبار الغلطات
حتى ولو لم يطالب بها أحد الفريقين وكذلك يقرر جميع اصابات المرمى
ويعتبر قرار الحكم نهائيا

ملاحظ المرمى:

يقف ملاحظ المرمى (الجول) بجانبه وعند اصابة المرمى يلوح الملاحظ
بالعلم الذى بيده للحكم ليعلن إصابة المرمى . وليس للملاحظين الحق فى تغيير
امكنتهما بل يستمر كلاهما فى عد الاصابات

الفرقتان :

لا يزيد عدد كل فرقة عن ٧ وأن يلبس اعضاء كل فرقة (طواقي)
ذات لون خاص وممنوع على كل لاعب من الفرقتين أن يضع على جسمه
اي مادة دهنية .

(٣) رئيسا الفرقتين

يلعب رئيس كل فرقة كعضو منها وللرئيسين أن يتفقا على التمهيدات
الأولية ويعمل بينهما قرعة اختيار الجهة التي ينزل فيها كل وفرقة وللحكم
في حالة عدم الاتفاق أن يحكم في الامر .

(٤) البدء في اللعب :

تنزل كل من الفرقتين في جهتها الخاصة على صف واحد ملاصقة
لحد المرمى

يقف الحكم على الرصيف الملاصق للماء في وسط المسافة (انظر الشكل
في صفحة ١٩٥) وعند ما يرى أن كلا من الفرقتين على استعداد يعطى الامر
بكلمة (ابتدء) أو بالصفارة وعقب ذلك يلقي الكرة في وسط الحمام ولا
تعتبر اصابة المرمى بعد البدء إلا اذا تناول الكرة أكثر من لاعب .

(٥) موقف كل لاعب بعد البدء :

يجب على لاعبي كل فرقة بعد البدء في اللعب أن يرتبوا أنفسهم كما
هو آت :

- لكل فرقة ٢ ظهير (Backs) — يمين ويسار
 » ٣ مهاجمين (Forwards) — يمين ووسط ويسار
 » ١ مدافع
 » ١ حامى المرمى

فعند البدء يجب وجوبا تاما أن يلازم كل ظهير من فرقة مهاجما من
 الفرقة الاخرى وكذلك يلازم كل مدافع المهاجم الاوسط من الفرقة الثانية
 وهذه الملازمة يجب أن تكون كملازمة الظل للجسد لأنها سر النجاح
 فى اللعب.

(٦) الغلطات العادية .

- ١ — لمس الكرة باليدين فى وقت واحد
- ٢ — القبض على عمود المرمى أو جانب الحمام أثناء اللعب
- ٣ — الوقوف أو لمس قاع الحمام أثناء اللعب إلا لغرض الراحة بين
 الدور الأول والثانى
- ٤ — القفز من قاع الحوض أو من الحائط أثناء اللعب ما عدا
 عند البدء
- ٥ — تغطيس اللاعب اذا لم يكن قابضا على الكرة أو الاستمرار فى
 القبض على الكرة وهو غاطس
- ٦ — امساك أحد أعضاء الفرقة الأخرى أو جذبه أو دفعه
- ٧ — الانقلاب على الظهر وضرب الخصم بالرجل
- ٨ — لمس الكرة قبل بلوغها سطح الماء كلها رماها الحكم

٩ - خروج حارس المرمى لمسافة تزيد على ٤ ياردات من المرمى أو إذا لم يحسن حارس المرمى قذف الكرة.

١٠ - لمس الكرة للماء عند دخولها المرمى (Skinning).

١١ - قذف الكرة على المرمى من مسافة ياردتين فأقل أو قذفها لزميله من هذا البعد في حالة الرمية الحرة.

(٧) الغلطات المتعمدة:

إذا رأى الحكم أن أحد اللاعبين حصل منه غلطة عادية عن عمد فله أن ينذره لأول مرة وإذا تكررت فللحكم الحق في اخراجه من اللعب حتى تغلب فرقته شوطا وتعتبر الغلطات الآتية متعمدة.

(١) البدء قبل أمر الحكم (٢) تضييع الوقت عمدا (٣) وجود أحد اللاعبين على مسافة ياردتين فأقل من مرمى الفرقة الأخرى (٤) رش الماء عمدا في وجه الخصم (٥) دفع الكرة بقبضة اليد من أحد اللاعبين ماعدا حارس المرمى.

(٨) الرمية الحرة (Free Throw) :-

عند حدوث غلطة عادية من أحد لاعبي الفرقة فلا أحد لاعبي الفرقة الأخرى أن يرمى الكرة رمية حرة من مكان حدوث الغلطة على شرط أن يتبادل الكرة أكثر من يد واحدة قبل أن تصيب المرمى.

(٩) الرمية الجزائية (Penalty Throw) :-

إذا حصل من أحد اللاعبين غلطة متعمدة داخل مسافة أربع ياردات

من مرمى فرقته فلاعب الذى وقعت ضده الغلطة أن يقذف الكرة مباشرة فى المرمى رمية جزائية على بعد أربع ياردات من المرمى

(١٠) الرمية الركنية :

إذا لمس حارس المرمى أو أحد أفراد فرقته الكرة وخرجت خلف مرماهم يعطى الحق للفريق الآخر برمية ركنية بشرط أن تتبادل الكرة أكثر من يد واحدة قبل أن ترمى فى المرمى

(١١) حارس المرمى :

لحارس المرمى الحق أن يقف فى قاع الحوض لحماية مرماه وليس له الحق أن يرمى الكرة الى مسافة تزيد على نصف الحوض «الملعب» وإذا زادت فلا أحد لاعبي الفرق الاخرى الحق فى رمي الكرة رمية حرة من نصف الحوض .

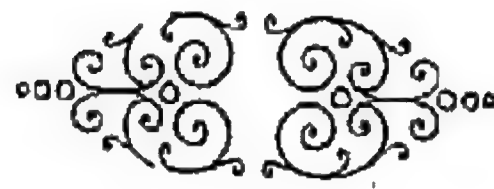
لا تنطبق الفقرات ١٣٦ و ٤ من الغلطات العادية وفقرة ٥ من الغلطات المعتمدة على حارس المرمى وما عدا ذلك يعامل معاملة باقى اللاعبين

(١٢) خارج الملعب :

فى حالة خروج الكرة عن الملعب من أحد الجانبين فلا أحد لاعبي الفريق الاخر أن يرمى الكرة من مكان خروجها الى أى جهة بشرط أن تكون رمية حرة .

تنبيه :

تنطيط الكرة وقذفها لا يعد «مسكا» ولكن رفعها وحملها لمدة
أو حفظها تحت الماء أو وضع اليد أعلاها وقت اللمس يعد «مسكا»
لرئيس الفرقة الحق في لفت نظري زملائه أثناء اللعب ويحسن أن
لا يتكلم خلافه حرصا على النظام.



المسابقات المائية

بذلت إدارة حمام السباحة جهودا تذكر في سبيل تشجيع أعضائه على المسابقات المائية بجميع أنواعها، وأقامت لذلك حفلات سنوية تبارى فيها أعضاء تلاميذ وطلبة مدارس القاهرة فكانت نتائج تلك المسابقات مرضية. وقد أرسلت بعثة مائة من أعضاء الحمام الى الاسكندرية للتمرين على السباحة في ماء البحار واشتركت هذه البعثة في المسابقات المائية التي أقيمت في الاسكندرية في أغسطس سنة ١٩٢٥ للحصول على البطولة في ضروب السباحة المختلفة.

وبالرغم من قصر مدة التمرين فبمزيد الشئ والفخر نسجل لتلك البعثة نتيجتها هنا :

(١) محمد صبرى طالب بمدرسة الطب : بطل القطر المصرى فى سباحة

١٠٠ متر على الظهر (قطعها فى دقيقة و ١ ٤ ثانية) .

(٢) محمد محي الدين الطالب بمدرسة الزخارف : الأول فى القفز

الخلاب (Fancy Diving)

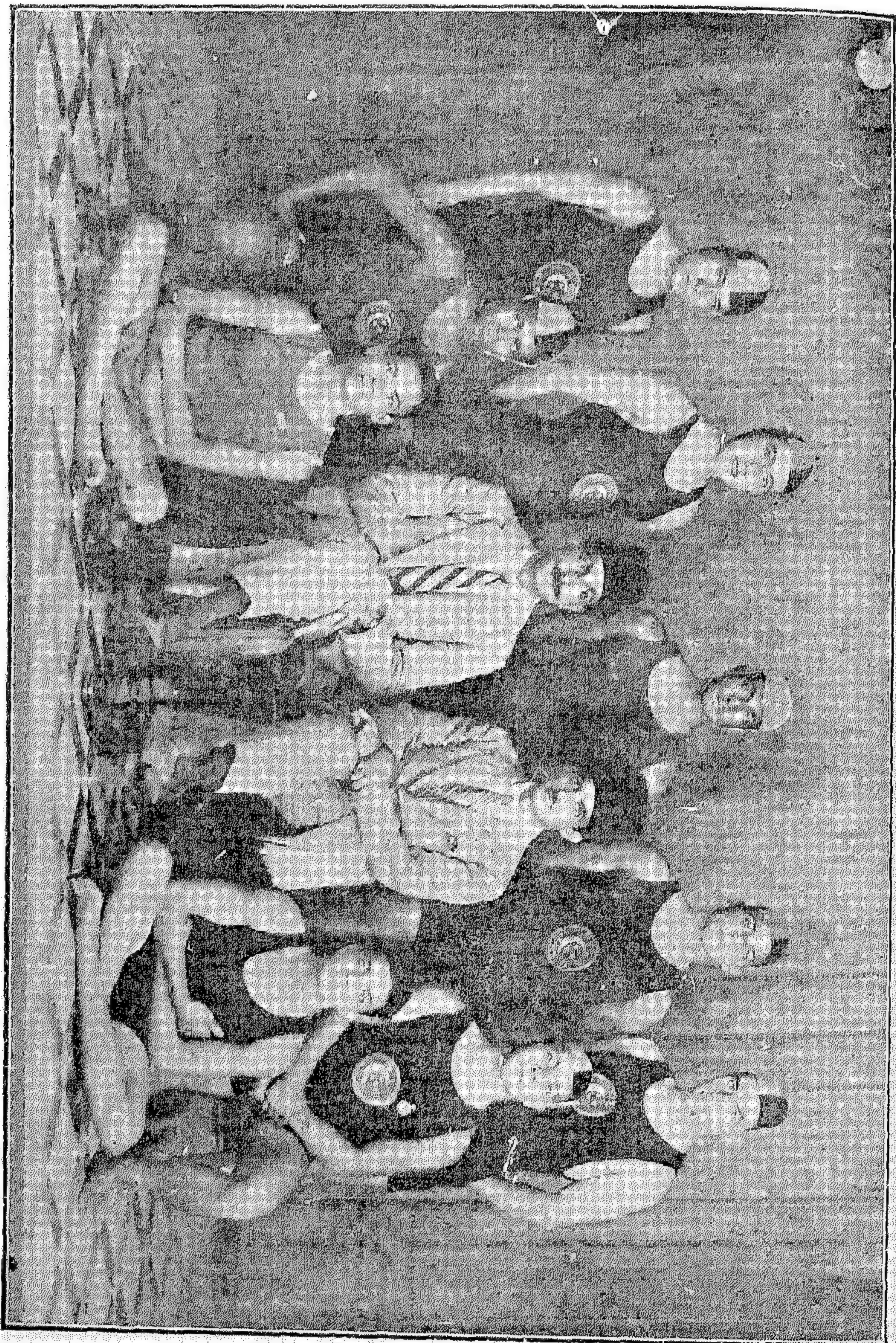
(٣) محمد محي الدين الطالب بمدرسة الزخارف : الرابع فى سباق ١٥٠٠ متر

وقد أعجب النظارة بمقام به أعضاء هذه البعثة من مختلف ضروب القفز والغوص ونخص بالذكر منهم احمد خورشيد الطالب بالمدرسة الخديوية كما يستدل على ذلك من صورته المرسومة هنا وهو يقفز القفزة الحرة فى

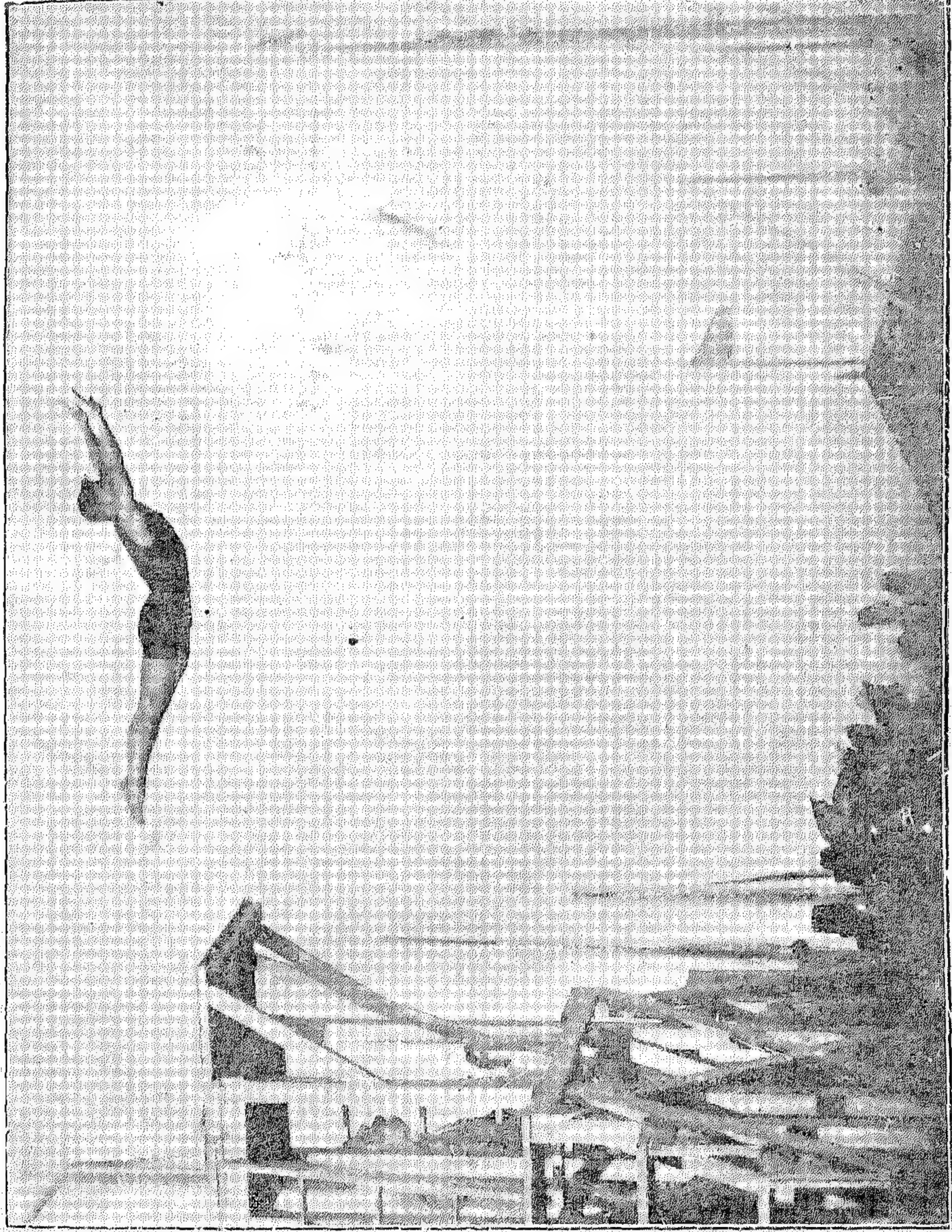
الهواء (Plain Dive)

وسنأتى ان شاء الله على طرق التدريب الخاصة بأنواع المسابقات المائية

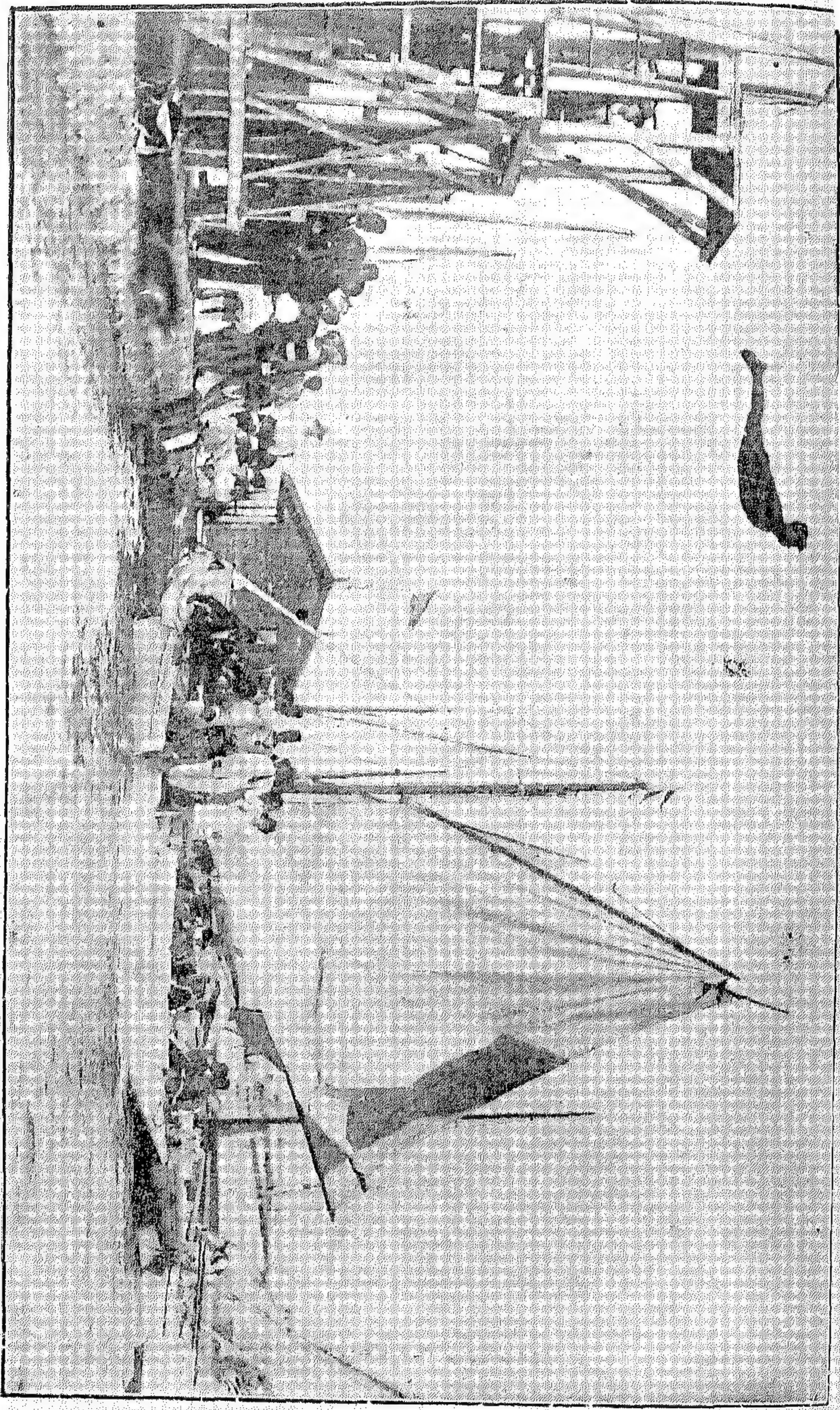
المختلفة فى الجزء الثانى .



الجنة المائية بأكبرية في ٢ أغسطس عام ١٩١٥



أحمد خور رشيد طالب بالمدرسة الخديوية يقوم بقفزة عادية (Plain Dive) بنادي السباحة بكسندرية



محمد محي الدين طالب بمدرسة الزخارف — قفزة سويدية (Swedish Dive)
نادي السباحة باكستانية

الدروس اليومية

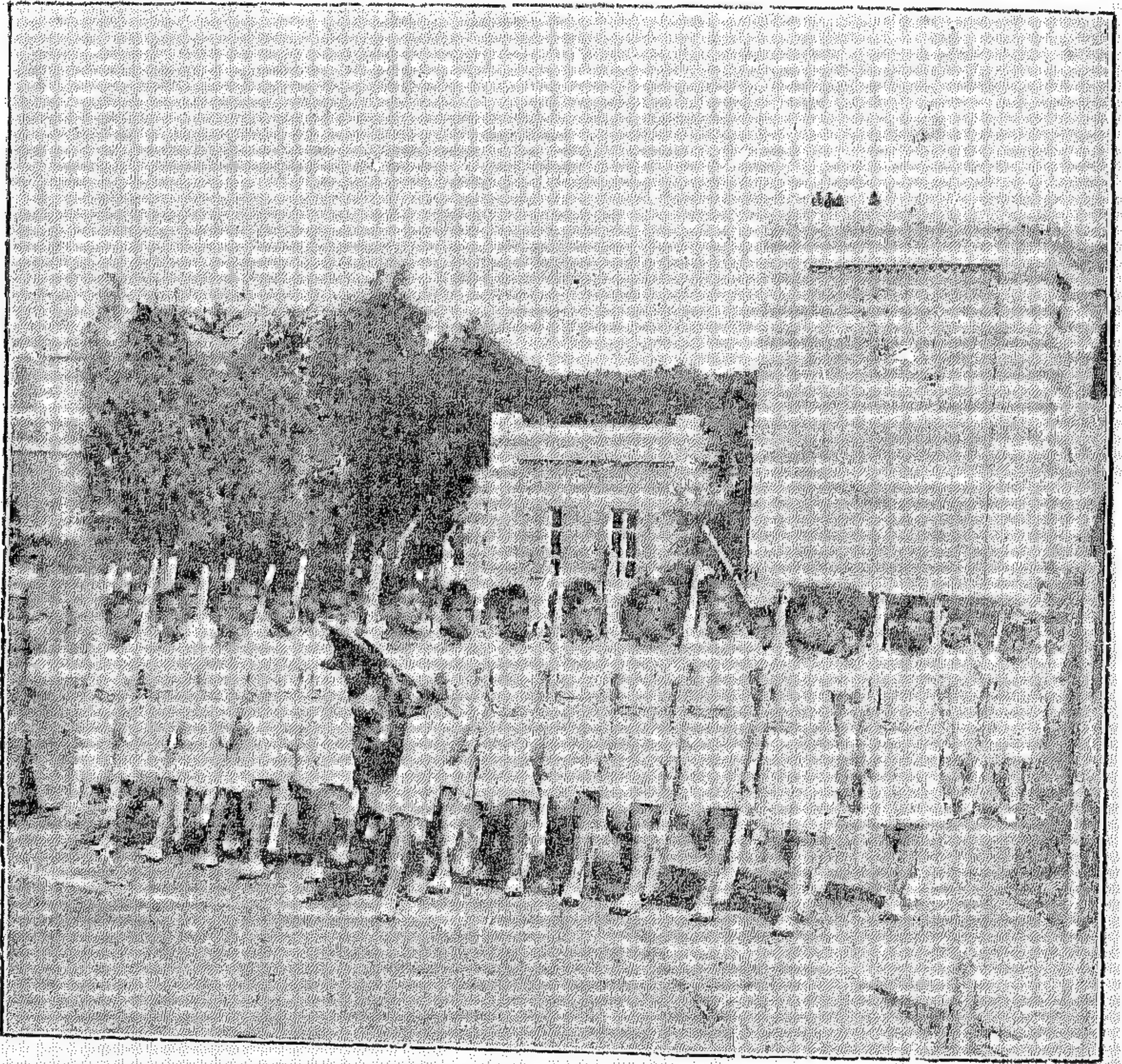
يقتضى منهج الدراسة اليومى بالمدارس أن يتلقى كل فصل من سنى الدراسة حصصا معدودة فى التربية البدنية غير الأوقات الأخرى التى تخصصها المدرسة للسباحة والالعاب الجماعات ككرة القدم والأقسام الخاصة. فينبغى المحافظة التامة على أوقات تلك الحصص حرصا على الفائدة الصحية للتلاميذ وعلاقتها بالدراسة اليومية المعتادة، كما انه يجب الاهتمام بالتلاميذ ضعفاء البنية والعمل بنوع خاص على تقدم صحتهم واستشارة طبيب المدرسة فى أمرهم وارشادهم الى ما يمكن السير عليه واخطار أولياء أمورهم للتعاون مع المدرسة فى سبيل تحسين صحتهم بكل الوسائل الفعالة .

ويحسن أن يقوم جميع تلاميذ المدرسة دفعة واحدة بأداء بعض التمارين القصيرة التنشيطية فى أثناء (طابور) الصباح وكذلك يحمل أن تستعرض المدرسة كتلة واحدة فى أداء التمرينات البدنية مرة على الأقل فى كل اسبوع وذلك ادعى لتمرين المدرسة على النشاط وحب النظام .

ولقد سبق أن بينا درس التربية البدنية من حيث موضوعه وتحضيره وتعليمه وشرحنا كثيرا من الحركات والتمرينات البسيطة التى تعتبر مبادئ أساسية وهى تستلزم الدقة والعناية التامة فى تعليمها وأدائها لتكون عون المعلم فى ترتيب جداول دروسه اليومية بحسب حاجة تلاميذه، ونختتم هذا الجزء بمجموعة من الدروس بشكل تدريجى مبتدئين باصغر التلاميذ سنا

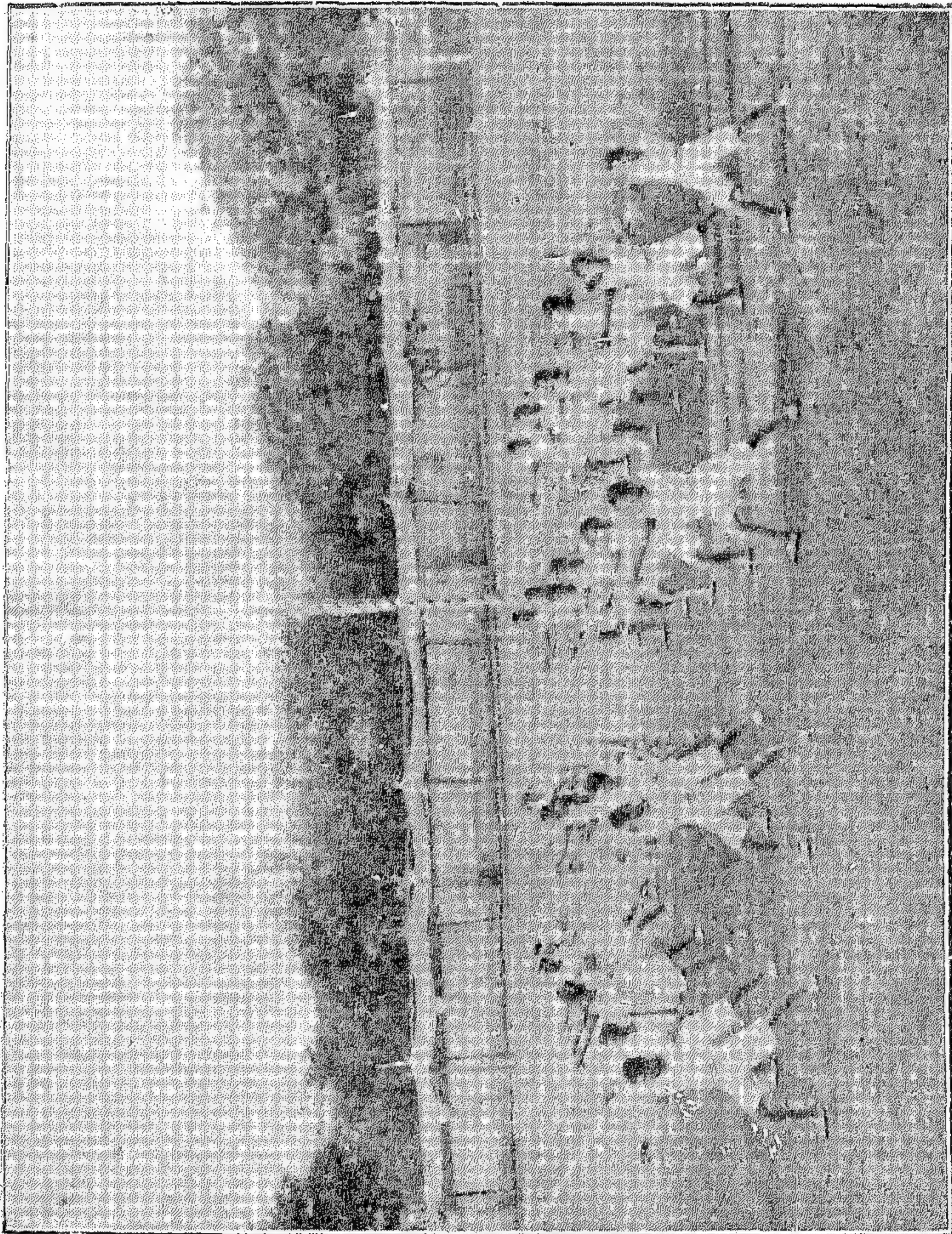
تكون نماذج. وللمعلم أن يختار ما يناسب تلاميذه بأن يكون مجموعة دروس خاصة لفصله بالتدرج. ويتحتم في كل حال أن تشمل تلك الدروس بعض الحركات الأساسية والألعاب المنتظمة والمسابقات الرياضية.

ومن السهل جداً أن تنظم المدرسة مسابقة في التمرينات البدنية بين فصول كل سنة دراسية وبين جميع سنى الدراسة مرتين في السنة في



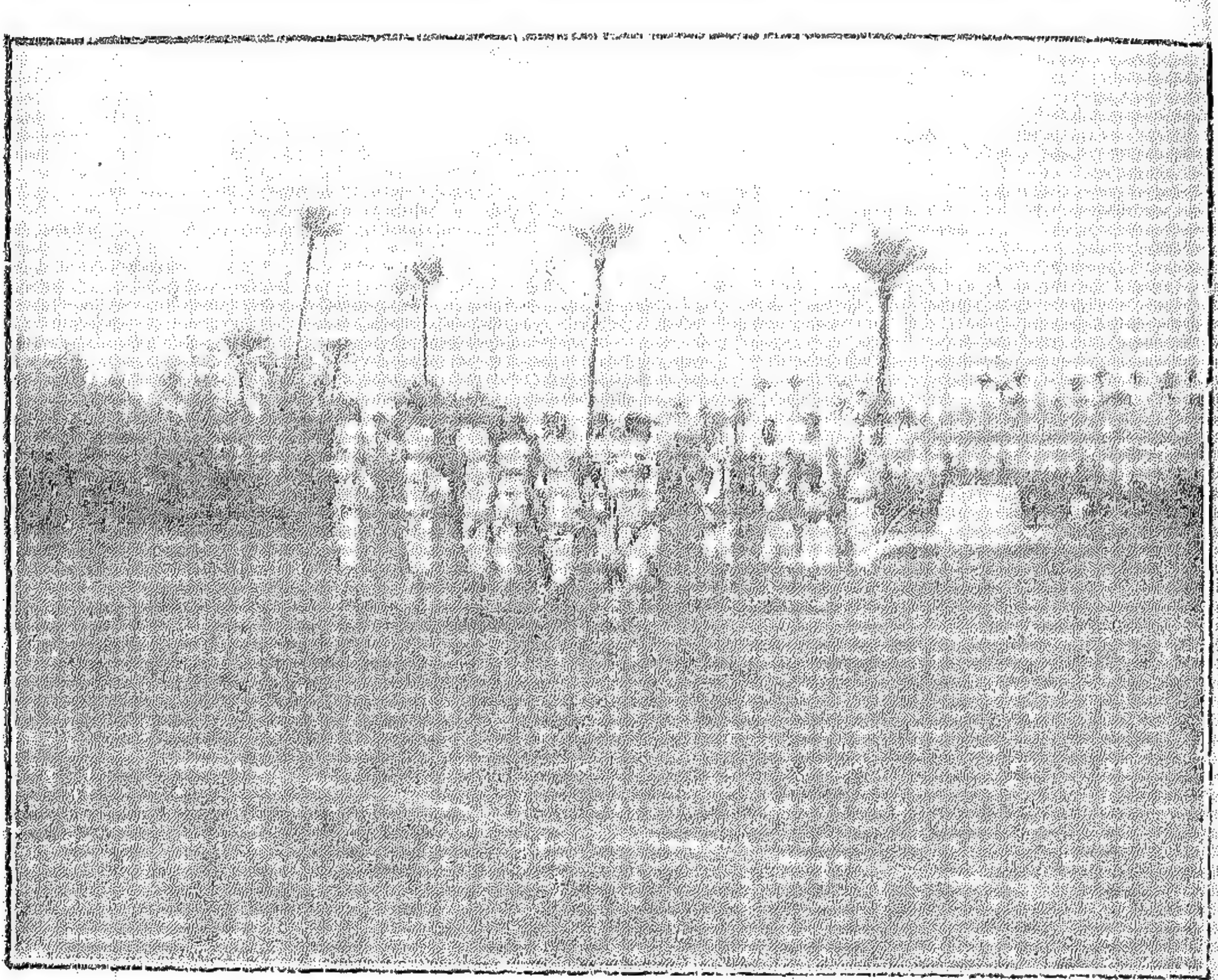
يساراً — أنظر

عرض صفوف مدرسة في حفلة ألعاب رياضية تحت قيادة تلميذ «رئيس» منهم

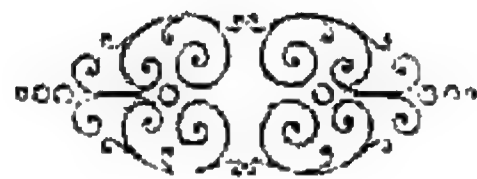


مسابقة الفرق في التمرينات البدنية — حركات الطعن بالعصى

(مرة في وسط السنة ومرة حول آخرها) ويجب في هذه المسابقات أن يسند أمر تعليم الفصول الى تلاميذ. أنظر طريقة الاقسام (صحيفة ١٩). وأن تقوم جميع صفوف المدرسة في حفلتها الرياضية باداء تمرينات بدنية كتلة واحدة ولا يقتصر على الفرق الخاصة فقط.



لعبة منتظمة — مصارعة الفرسان



الدرس الاول

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
النظام		<p>١ . وقوف الفرقة في صف واحد بحسب الطول في جهة من الملعب ثم الجري الى جهة أخرى ثم العودة الى المكان الاصلى بحسب الترتيب السابق</p> <p>ب . وقوف الفرقة في صفين بحسب الطول في جهة من الملعب ثم الجرى الى الجهة الاخرى ثم العودة الى الصفين</p> <p>ج . وقفة الراحة . الاعتدال . السلام . مسافة كاملة من الامام الى الخلف . تنفس اختيارى</p>
تمهيدية	<p>١ : اعتدال</p> <p>ب : »</p>	<p>الوثب أعلى « في مكانك » ثم الدوران يمينا ويسارا بالوثب</p> <p>الجلوس (قرفصاء) ثم القيام بسرعة مع الوثب أعلى ورفع الذراعين أعلى .</p>
أساسية	<p>١ . الوسط ثابت</p> <p>ب رفع الذراعين اعلى</p> <p>ج . اعتدال</p>	<p>الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا (تقليد حركة الطيور)</p> <p>ثنى الجذع أماما وتحت (تقليد حركة الحداد) .</p> <p>الجرى في مكانك والوقوف على رجل واحدة مع مسك ساق الرجل الاخرى عند سماع الامر .</p>
المشى		<p>المشى المعتاد خطوات — ثم المشى على المشطين</p> <p>خطوات ثم المشى المعتاد ثم المشى على هيئة قطار سكة حديدية على الامشاط .</p>
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	<p>راحة</p> <p>اعتدال</p>	<p>تنفس اختيارى</p> <p>الدوران يمينا — السلام — الانصراف</p>

الدرس الثانى

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
النظام		<p>١ . وقوف الفرقة في صفين . الراحة . الاعتدال . السلام</p> <p>ب . المحاذاة . نصف المسافة . الدوران . العدد</p> <p>ج . المسافة الكاملة جنباً لجنب وفتح الصفوف .</p>
تمهيدية	<p>١ . الوسط ثابت</p> <p>ب . »</p>	<p>رفع العقبين وخفضهما</p> <p>ضم القدمين وفتحهما</p>
اساسية	<p>١ . اعتدال</p> <p>ب . رفع الذراعين جانباً</p>	<p>رفع الذراعين جانباً ثم أعلى ثم خفضهما جانباً وأسفل</p> <p>ثم رفعهما أماماً ثم تفريقهما جانباً ثم خفضهما أسفل</p> <p>لف الجذع يساراً ثم أماماً ثم يمينا ثم أماماً</p>
المشى والجرى والوثب		<p>١ . المشى المعتاد على شكل دائرة</p> <p>ب . الجرى فى شكل دائرة</p> <p>ج . الوثب خطوات الى الامام</p>
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	<p>اعتدال</p> <p>»</p>	<p>التنفس مع رفع الذراعين جانباً</p> <p>الدوران يمينا . السلام . الانصراف .</p>

الدرس الثالث

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
النظام		<p>١ . وقوف الفرقة فى صفين ثم تكوين دائرة واحدة من الصفين ثم العودة الى صفين</p> <p>ب . العدد - المحاذاة - السلام - الراحة</p> <p>ج . نصف المسافة - الدوران يمينا - يسارا - خلفا بالوثب</p> <p>د . المسافة الكاملة - فتح الصفوف</p>
تمهيدية	اعتدال الوسط ثابت الوسط ثابت	<p>تنفس مع رفع الذراعين جانبا وخفضهما</p> <p>اوضاع القدم اماما - خارجا - جانبا</p> <p>وضع القدم اماما ورفع العقبين وثنى الركبتين</p>
الجذع	رفع الذراعين اعلى رفع الذراعين جانبا	<p>ميل الجذع اماما مع قبض الساق بالتبادل مرة يسارا ومرة يمينا</p> <p>ميل الجذع يسارا ثم يمينا</p>
الذراعان	ثنى الذراعين اعلى	مد الذراعين جانبا واماما واعلى (دفعتين فى كل جهة)
المشى		<p>المشى اماما خطوات معدودة</p> <p>الجرى حبوا (تقليد الارنب)</p> <p>المشى حجلا (تقليد الغراب)</p>
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية		<p>تنفس اختياري</p> <p>الدوران يمينا - السلام - الانصراف</p>

الدرس الرابع

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
النظام		تشكيل دائرة ثم الجرى فى الملعب بحرية ثم العودة الى صفين بغاية السرعة مع السكون ثم الوقوف بهيئة راحة اعتدال . المحاذاة . المسافة . السلام . الدوران . فتح الصفوف . تنفس اختياري
تمهيدية	الوسط ثابت ثنى الذراعين	(فى محلك سر) بطى ثم سريع » » » مع مد الذراعين وثنيهما تنفس اختياري
الجذع	تربيع الذراعين على الصدر	ثنى الجذع اماما ثم مده أعلى
التوازن	اعتدال	بالجلوس قرفصاء مع قبض الساقين ثم مد الجسم اعلى الوثب اعلى مع رفع الذراعين اعلى
الجنب	وسط ثابت	لف الجذع يسارا ثم اماما يمينا ثم اماما
المشى والجرى والوثب		المشى المعتاد خطوات ثم المشى على الامشاط خطوات ثم المشى المعتاد الجرى ثم الوثب على مرتفع بسيط كحبل او تحتة مطعم
اللعب		لعبة منتظمة .
ختامية		التنفس مع رفع الذراعين جانبا الدوران يمينا . السلام . الانصراف

الدرس الخامس

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
النظام		<p>١ . وقوف الفرقة في صفين . وقفة الراحة . الاعتدال . السلام - نصف المسافة - المحاذاة - العدد - تكوين اربعات - الدوران</p> <p>ب . فتح الصفوف - الانصراف بالجري - العودة الى المكان الاصلى - « فتح الصفوف » - تنفس اختيارى</p>
تمهيدية	<p>١ . اعتدال</p> <p>ب . »</p> <p>ج . »</p> <p>د . »</p>	<p>رفع العقبين - مد الجسم اعلى بقدر ما يمكن والذراعين تحت بقدر ما يمكن</p> <p>الجلوس بهيئة قرفصاء سريعا - الوقوف على الامشاط سريعا مع التصفيق اعلى</p> <p>ميل الرأس اماما ثم خلفا</p> <p>اوضاع القدم المختلفة والوسط ثابت</p>
الجذع	فتح الرجلين ورفع الذراعين اعلى	ثنى الجذع اماما بحيث تمس الرأس الركبة بالتبادل مرة يسارا ومرة يمينا
التوازن	اعتدال	محلك سر « سريعا » الوقوف على رجل واحدة عند سماع الامر
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	قذف الذراعين جانبا مرات متكررة مع الطعن اماما
الجنب	الوسط ثابت	لف الجذع يسارا - يمينا
المشى والجري الوثب	اعتدال	المشى المعتاد خطوات - الوقوف - المشى على الامشاط

تابع الدرس الخامس

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
		الحجل على رجل واحدة بالتبادل ثم الجرى مسافة قصيرة . الوقوف وتنفس اختيارى
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	١ . اعتدال ٢ . »	تنفس اختيارى - تنفس مع وضع اليدين على الصدر الدوران يمينا - السلام - الانصراف



التدريج على الارض

ملاحظة : (١) للمعلم ان يختار ما يتناسب مع حال تلاميذه وحال الجو من حركات النظام فى الدروس الآتية بعد .

(٢) يجب العمل فى الالعاب المنتظمة حسب طريقة (الاقسام) تشجيعاً للتلاميذ على تنظيم وإدارة شئونهم تحت اشراف المعلم

الدرس السادس

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	١. رفع الذراعين اماما ب. الوسط ثابت ج. الوسط ثابت	التنفس مع تفريق الذراعين فتح القدمين بالتبادل ثم رفع العقبين لف الرأس يسارا ثم اماما ثم يمينا ثم اماما
الجذع	فتح القدمين والوسط ثابت	ثنى الجذع خلفا ثم اماما
الذراع	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين الى جهات مختلفة
التوازن	الوسط ثابت	رفع العقبين وثنى الركبتين ثم الوثب خطوة اماما
الكتف	اعتدال	رفع الذراعين اماما وفتحهما جانبا ثم قذفهما خلفا
الجنب	الوسط ثابت	ثنى الجذع جانبا
المشى الوثب	الوسط ثابت	السير مع العدد كل سادس خطوة الوثب خطوات الى الامام والخلف
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	التنفس مع رفع الذراعين جانبا الدوران - السلام - الانصراف

الدرس السابع

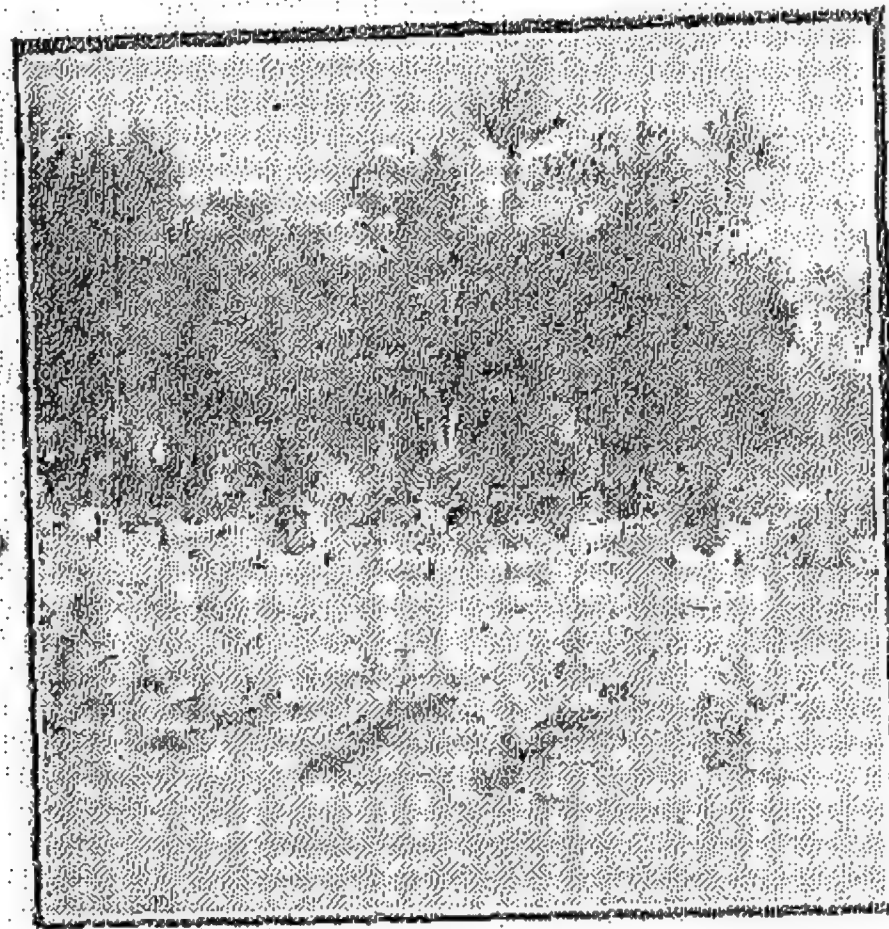
نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	اعتدال » »	١ . التنفس مع رفع الذراعين أماما وفتحهما ب . وسط ثابت وسند الرقبة ج . فتح القدمين بالتبادل مع مد الذراعين أعلى
الجذع	ثنى الذراعين أعلى	ثنى الجذع أماما وخلفا
الذراع	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين أماما وجانبا وأعلى
التوازن	ثنى الذراعين أعلى	رفع العقبين وثنى الركبتين
الكتف	رفع الذراعين أماما وأعلى	قذف الذراعين أماما وجانبا
الجانب	الوسط ثابت مع ضم القدمين	لف الجذع يسارا ويمينا
المشى	ثنى الذراعين	١ . السير مع مد الذراعين أماما وأعلى ب . السير جماعات ج . الجرى (في مكانك) د . الجرى أماما الوثب أماما وخلفا خطوات
الوثب	اعتدال	
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	التنفس - الدوران - السلام - الانصراف .

الدرس الثامن

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	وسط ثابت اعتدال وسط ثابت	ميل الرأس خلفا ثم أماما رفع الذراع الأيسر جانبا مع لفت الرأس يمينا . رفع الذراع الأيمن يمينا مع لفت الرأس يمينا . الطعن أماما بالرجل اليسرى ثم بالرجل اليمنى
الجذع	راحة	ثنى الجذع أماما مرة جهة اليسار و مرة جهة اليمين
الذراعان	سند الرقبة	مد الذراعين جانبا وأعلى مرات
التوازن	الوسط ثابت	رفع العقبين وثنى الركبتين كاملا
الجنب	فتح الرجلين جانبا	رفع العقبين ولف الجذع يسارا ثم يمينا
المشى والجرى والوثب	١ - اعتدال ب - » ج - »	المشى المعتاد - المشى بسرعة زيادة المسابقة فى الجرى جماعات الوثب على مرتفع بسيط
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	١ - اعتدال ب - »	التنفس مع رفع الذراعين جانبا وخفضهما الدوران يمينا - السلام - الانصراف

الدرس التاسع

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	اعتدال »	اوضاع القدم المختلفة . رفع الذراعين بالتبادل القدم اليسرى مع الذراع الايمن وهكذا الطعن خارجا والوسط ثابت
الجذع	سند الرقبة	ثنى الجذع خلفا ثم اماما
التوازن	رفع الذراعين اعالى	رفع الساقين اماما بالتبادل
الجنب	الوسط ثابت	لف الجذع يسارا ثنيه يسارا ثم لفه يمينا ثم ثنيه
المشى والجري والوثب		المشى على المشط - المشى مع رفع الركبة - الجري فى مكانك مع رفع الركبة و مرجحة الذراعين الوثب الى مسافات بسيطة وعلى مرتفعات بسيطة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال » »	تنفس مع لف الذراعين خارجا وداخلا رفع الركبة اماما و اعالى بالتبادل (بطى) الدوران يمينا - السلام - الانصراف



رفع الساقين اماما بالتبادل

الدرس العاشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	الوسط ثابت » ثنى الذراعين على الصدر	ا . رفع العقبين وثنى الركبتين (نصفاً) ب . الوثب عرضاً مع رفع الذراعين جانباً ج . الطعن أماماً مع قذف الذراعين جانباً
الجذع	ثنى الذراعين أعلى » »	ا . ميل الجذع خلفاً ثم مد الذراعين جانباً ب . » » » أماماً » » »
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى	السير في مكانك مع مد الذراعين في جهات مختلفة
التوازن	الوسط ثابت	رفع العقبين وثنى الركبتين نصفاً ثم الوثب أماماً ثلاث خطوات و مثلها خلفاً
الكتف	ثنى الذراعين أعلى	الطعن أماماً مع مد الذراعين بالتبادل
المشى والجري والوثب		ا . المشى المعتاد ب . المشى بسرعة ج . الوثب الى مسافات بسيطة وعلى مرتفعات بسيطة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	راحة اعتدال »	ا . تنفس اختياري ب . رفع العقبين وثنى الركبتين ومدهما ببطء ج . الدوران يمينا - السلام - الانصراف.

الدرس الحادى عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمارين
تمهيدية	اعتدال ثنى الذراعين اعلى رفع الذراعين أماما	الوثب عرضا مع رفع الذراعين أعلى والتصفيق » » » مد » جانبا التنفس مع تفريق الذراعين
الجذع	سند الرأس	ميل الجذع خلفا ثم أماما وقذف الذراعين جانبا
الذراعان	رفع الذراعين	رفع الذراعين أعلى ثم خفضهما أماما وأسفل
الجنب	» »	لف الجذع يسارا ثم يمينا مع مرجحة الذراعين بالتبادل
التوازن	اعتدال	رفع الركبة أماما ثم مد الساق أماما
الكتف	رفع الذراعين	الطعن أماما وقذف الذراعين أماما وخلفا
المشى والجرى والوثب »	اعتدال » » »	المشى المعتاد » على الامشاط والوسط ثابت الحجل بالتبادل ورفع الذراعين جانبا الوثب الى مسافات بسيطة وعلى مرتفعات بسيطة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال » »	تنفس اختياري محالك سر (بطى) الدوران يمينا - السلام - الانصراف

الدرس الثاني عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	١. الوسط ثابت ب. ثنى الذراعين اعلى	الطعن في الجهات المختلفة سند الرأس يمد ومد الاخرى جانبا مع لفت الرأس
	راحة	تنفس اختيارى
الجذع	ثنى الذراعين اعلى	ميل الجذع خلفا ثم مد الذراعين جانبا
	» » »	» » » اعلى ثم ثنيه أماما وتحت
الذراعان	ثنى الذراعين على الصدر	قذف الايسر يسارا مع لفت الجذع يسارا ثم قذف الايمن يمينا مع لفت الجذع يمينا
التوازن	الذراعان خلفا	رفع العقبين ثم ثنى الركبتين كاملا ثم القيام
المشى والجري والوثب		كما سبق في الدرس الحادي عشر
اللعب	لعبة منتظمة	تقسيم الفرقة الى أربعة أقسام ويلعب كل قسم لعبة من الألعاب السابقة تحت إشراف رئيس القسم
ختامية	الوسط ثابت	« ا » تنفس اختيارى « ب » وضع القدم أماما ثم رفع العقبين وثنى الركبتين « ح » الدوران يمينا - السلام - الانصراف

الدرس الثالث عشر

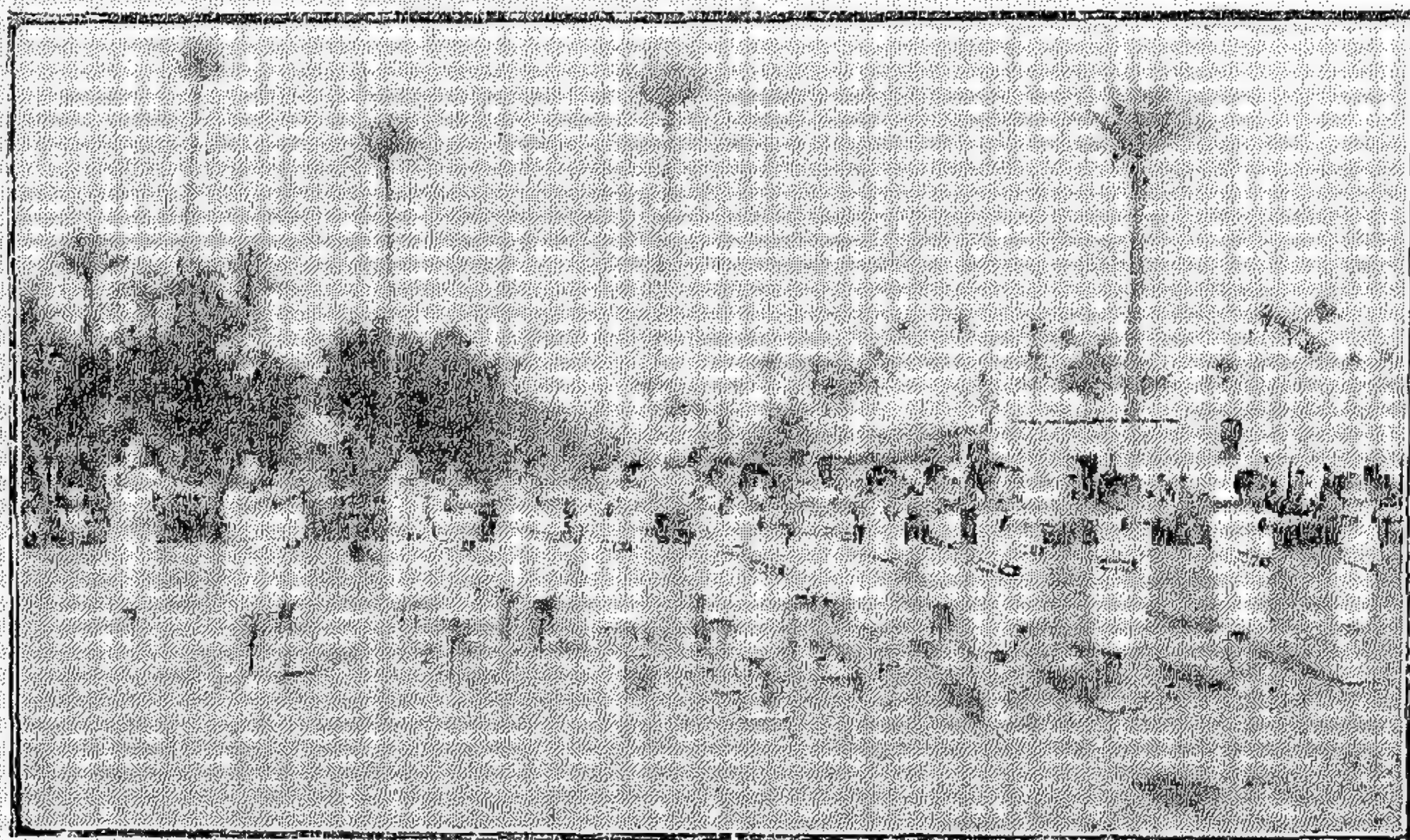
نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	اعتدال	التنفس مع رفع الذراعين أماما وأعلى وأخفضهما جانبا وتحت
	الوسط ثابت	وضع القدم جانبا
	»	ميل الرأس خلفا ثم أماما
الجذع	ثنى الذراعين أعلى	ميل الجذع خلفا ثم أماما
الذراع	ثنى الذراعين	مد الذراعين بالتبادل أعلى وتحت
التوازن	اعتدال	رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا وثنى الركبتين
الكتف	اعتدال	رفع الذراعين أماما وأعلى وقذفهما أماما وخلفا
الجنب	ضم القدمين وثنى الذراعين	لف الجذع وثنيه يسارا ويمينا
المشى الجرى الوثب		المشى المعتاد الجرى مع رفع الركبتين (فى مكانك) الوثب خطوات أماما
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	الوسط ثابت	التنفس - الدوران - السلام - الانصراف

الدرس الرابع عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	اليدين على الصدر فتح القدمين وسط ثابت	ا . التنفس ب . وسط ثابت ثم سند الرقبة بالتبادل ج . الطعن خارجا
الجذع	ثنى الذراعين على فتح القدمين بالتبادل مع مد الذراعين أعلى	ا . ميل الجذع خلفا ثم أماما ب . ثنى الجذع أماما وتحت
الذراع	ثنى الذراعين على	مد الذراعين جانبا و أماما وتحت مع مكانك سر
التوازن	ثنى الذراعين على الصدر	رفع العقبين وقذف الذراعين و ثنى الركبتين
الكتف	رفع الذراعين أماما وأعلى	قذف الذراعين أماما و جانبا مع وضع القدم أماما
البطن	القفود مع وضع اليدين على الارض	الرقود و الارتكاز على الذراعين وقذف الرجلين خلفا
الجنب	فتح الرجلين مع مد الذراعين جانبا	لف الجذع
المشى		ا . المشى المعتاد ب . الجري ج . السير حجلا بالتبادل مع رفع الساق خلفا
الوثب		الوثب الى أعلى مرتين مع رفع الذراعين أعلى
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	التنفس - الدوران - السلام - الانصراف

الدرس الخامس عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
افتتاحية	الوسط ثابت ثنى الذراعين اعلى اعتدال	ا - وضع القدم خارجا ب - لف الرأس ج - التنفس مع رفع الذراعين جانبا
الجذع	فتح القدمين وثنى الذراعين على الصدر	ثنى الجذع خلفا ثم أماما
الذراعان	ثنى الذراعين اعلى	مد الذراعين اماما و اعلى وخفضهما جانبا وتحت
التوازن	سند الرقبة	رفع العقبين وثنى الركبتين (يكرر ذلك)
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	الطعن أماما مع قذف الذراعين
الجنب	ضم القدمين وثنى الذراعين اعلى	ثنى الجذع جانبا
المشى والجرى والوثب	الوسط ثابت الوسط ثابت	المشى حجلا بالتبادل - المشى والجرى المعتاد الوثب اعلى مع الدوران يمينا ويسارا
اللعب		لعبة منتظمة
التنفس	اليدان على الصدر	التنفس - الدوران - السلام - الانصراف



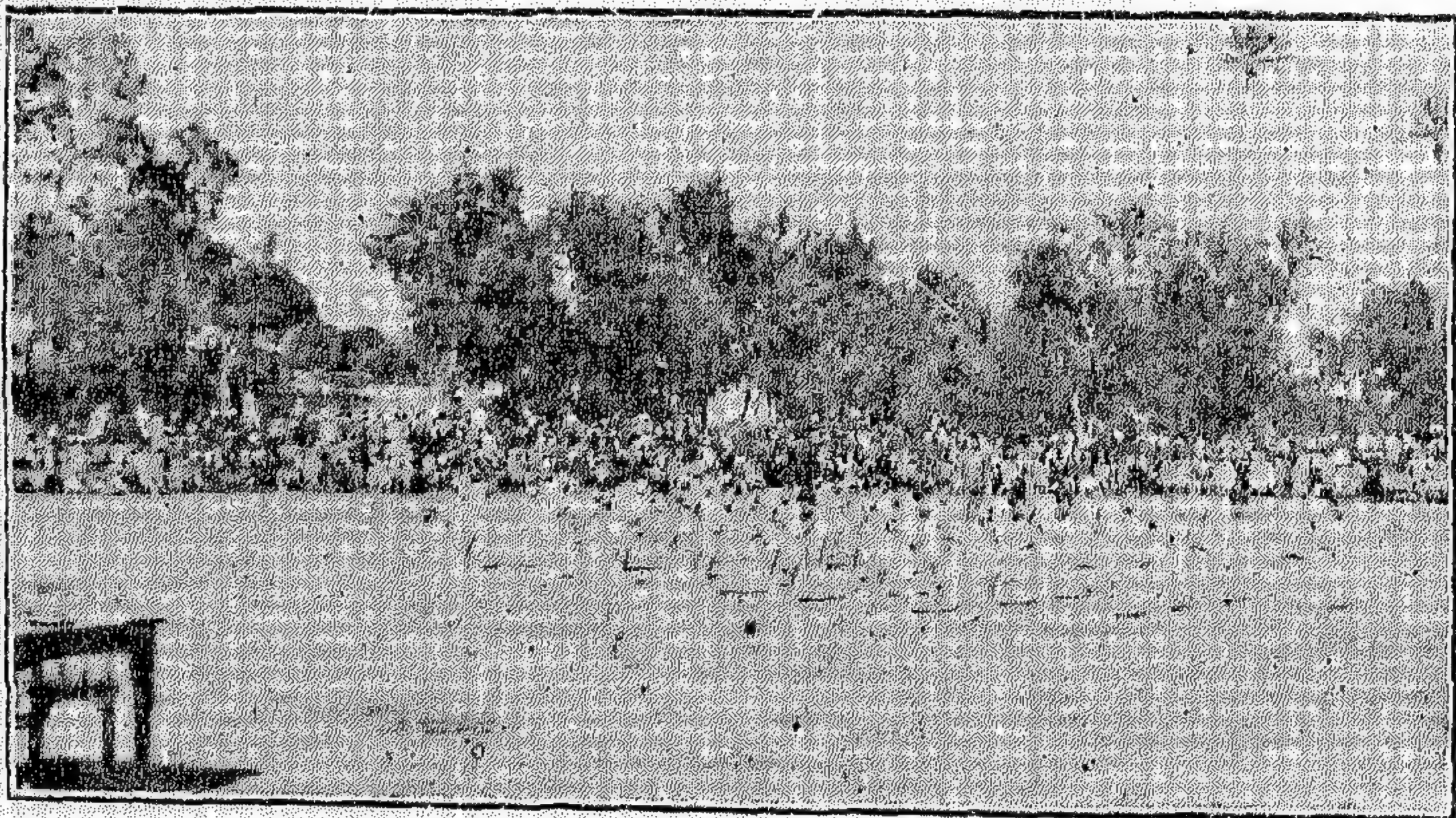
مد الذراعين أماما و اعلى

الدرس السادس عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	اعتدال الوقوف مع ثنى الذراعين أعلى الوقوف مع رفع الذراعين اماما	في مكانك سر مع الدوران ميل الرأس خلفا التنفس مع تفريق الذراعين جانبا
الجذع	فتح الرجلين جانبا والوسط ثابت	ميل الجذع خلفا ثم اماما
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين جانبا وأعلى وتحت مرتين في كل جهة
التوازن	ثنى الذراعين اعلى	رفع العقبين وثنى الركبتين (مد الذراعين جانبا مرتين)
الكتف	اعتدال	رفع الذراعين اماما وأعلى وخفضهما جانبا وتحت مع الطعن
البطن	اعتدال	رفع الركبة الى أعلى بالتبادل مع قبض الساق
الجنب	ثنى الذراعين اعلى فتح الرجلين بالتبادل والوسط ثابت	لف الجذع ثنى الجذع جانبا
المشى والجري والوثب	وسط ثابت وسط ثابت	السير مع رفع الركبة الجري الوثب اماما وخلفا خطوات
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	التنفس الدوران . السلام . الانصراف

الدرس السابع عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمارين
تمهيدية	الوسط ثابت اعتدال	رفع العقبين وثى الركبتين ثم الوثب يسارا ويمينا التنفس مع رفع الذراعين جانبا
الجذع	الوسط ثابت	ميل الجذع خلفا ثم أماما ورفع الذراعين جانبا
الذراعان	رفع الذراعين اعلى	ادارة الذراعين يسارا ثم يمينا
التوازن	الارتكاز على المشط خلفا والوسط ثابت	ميل الجذع أماما ورفع الساق خلفا
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	الطعن الى الجهات المختلفة مع قذف الذراعين جانبا
المشى والجري	والوثب	كما سبق
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية		التنفس - الدوران - السلام - الانصراف



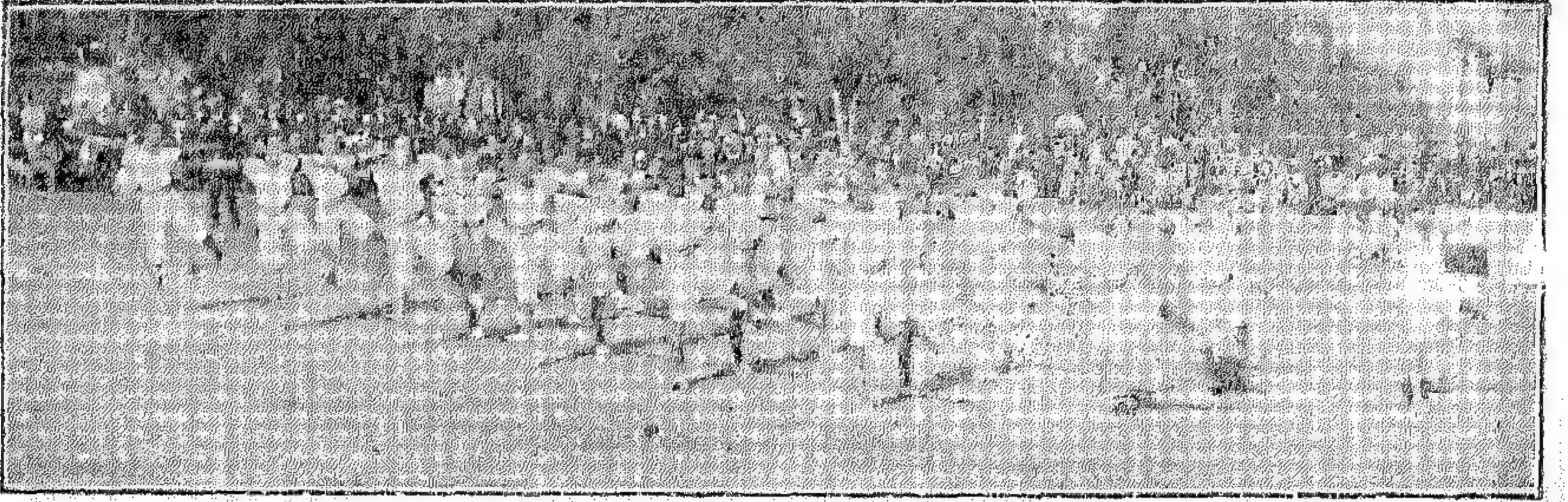
ميل الجذع اماما ورفع الساق خلفا

الدرس الثامن عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	ا. الوسط ثابت ب. اعتدال	ميل الرأس أماماً ثم لفها يساراً ثم ميلها خلفاً ثم لفها يميناً ثم ميلها أماماً التنفس مع رفع العقبين وخفضهما مع لف الذراعين خارجاً وداخلاً
الجذع	فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين أعلى	ميل الجذع خلفاً و مدّه أعلى ثم ميله أماماً و مدّه أعلى
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى ورفع الذراعين جانباً	مد الذراعين أعلى و جانباً و خلفاً ثم قذفهما أعلى ثم جانباً
التوازن	اعتدال	رفع الساقين بالتبادل جانباً مع رفع الذراعين جانباً
الجنب	سند الرقبة مع ضم القدمين	لف الجذع يساراً ثم يميناً
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	الطعن أماماً مع قذف الذراعين جانباً
البطن	اعتدال	رفع الركبة إلى أعلى بالتبادل مع قبض الساق ثم مدّه
الظهر	فتح الرجلين جانباً ومد الذراعين أعلى	ثنى الجذع أماماً ثم أسفل مع قبض الكعبين باليدين
المشى الجرى الوثب	اعتدال	المشى المعتاد مع تغيير المواجهة الجرى جماعات الوثب الى مسافات بسيطة

تابع الدرس الثامن عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	الوسط ثابت راحة اعتدال	محاك سر (بطيء) تنفس الدوران يمينا - السلام - الانصراف



رفع الساقين جانبا بالتبادل مع رفع الذراعين جانبا في كل دفعة



الدرس التاسع عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	اعتدال الوسط ثابت وضع اليدين على الصدر	ميل الرأس خلفاً ثم أماماً ضم القدمين وفتحهما التنفس
الجذع	الجلوس على ركة والوسط ثابت الوقوف والوسط ثابت	ميل الجذع خلفاً ميل الجذع أماماً
الذراعان	الوقوف . وثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين الى جهات مختلفة مع رفع العقبين
التوازن	سند الرقبة	ثنى الركبتين كاملاً ثم قذف الذراعين جانباً
الجانب	فتح الرجلين ورفع الذراعين جانباً	ثنى الجذع جانباً يساراً ثم يمينا
المشى والجرى والوثب	الوسط ثابت اعتدال »	مكائك سر مع رفع الركبة المشى المعتاد الجرى بسرعة مناسبة - الوثب على مرتفعات بسيطة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	تنفس اختياري
		الدوران يمينا - السلام - الانصراف

الدرس العشرون

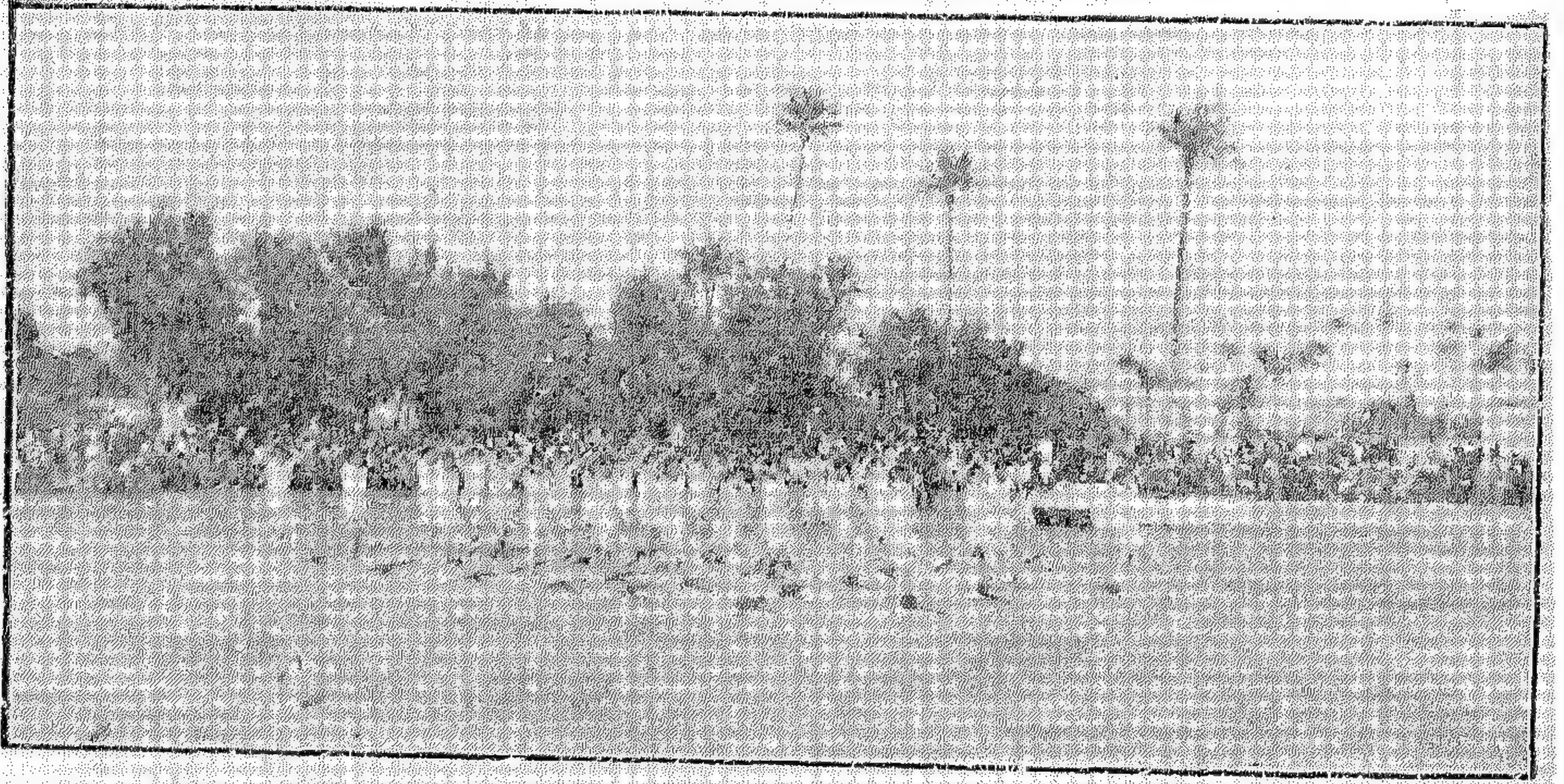
نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	١ - اعتدال »	لف الرأس مع رفع الذراع بالتبادل (يسارا ويمينا) ميل الرأس خلفا مع رفع الذراعين جانبا
	ب - الوقوف وثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين أعلى مع رفع العقبين وثنى الركبتين
	اعتدال	التنفس مع لف الذراعين خارجا وميل الرأس خلفا
الجذع	الوقوف وسند الرقبة وفتح الرجلين جانبا	ميل الجذع خلفا ثم أماما
الذراعان	الوقوف وثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين أماما - أعلى - جانبا - خلفا
التوازن	الارتكاز على المشط خلفا وثنى الذراعين على الصدر	ميل الجذع أماما مع قذف الذراعين جانبا ورفع الساق أعلى
الكتف	الوقوف وثنى الذراعين على الصدر	الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا ثم رفعهما أعلى عند العودة ثم الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا
البطن	الجلوس على الساقين ورفع الذراعين أعلى	ميل الجذع خلفا ثم العودة
الظهر	» »	ثنى الجذع أماما حتى تمس أصابع اليد الأرض
الجانب	الوقوف وسند الرقبة	لف الجذع يسارا ثم يمينا
المشى والجري والوثب		المشى المعتاد . الوثب عرضا . الجري والوثب على تخته
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية		تنفس اختياري - الدوران يمينا - السلام - الانصراف

الدرس الحادى والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	<p>ا . الوسط ثابت</p> <p>ب . » »</p> <p>ج . ثنى الذراعين على الصدر</p> <p>د . ثنى الذراعين أعلى مع فتح الرجلين</p> <p>هـ . رفع الذراعين أماما</p>	<p>ضم القدمين وفتحهما</p> <p>ميل الرأس خلفا</p> <p>قذف الذراعين جانبا مع اوضاع القدم</p> <p>الطعن خارجا مع مد الذراعين بالتبادل</p> <p>التنفس مع تفریق الذراعين</p>
الجذع	<p>ا . الوسط ثابت</p> <p>وثنى الركبتين نصفيا</p> <p>ب . مد الذراعين أعلى مع فتح الرجلين</p>	<p>امالة الجذع خلفا</p> <p>ثنى الجذع أماما وتحت ثم مد الجذع الى أعلى مع ثنى الذراعين أعلى ثم مدهما أعلى</p>
الذراعان	<p>ا . ثنى الذراعين أعلى</p> <p>ب . » »</p> <p>ج . » »</p> <p>د . » »</p>	<p>رفع العقبين وثنى الركبتين مع مد الذراعين أعلى</p> <p>مد الذراعين جانبا مع وضع القدم خارجا</p> <p>» » أعلى وأسفل بالتبادل</p> <p>» » أماما</p>
التوازن	سند الرأس	رفع الساق أماما مع مد الذراعين جانبا
الكتف	<p>ا . اعتدال</p> <p>ب . ثنى الذراعين على الصدر</p>	<p>رفع الذراعين أماما وأعلى وخفضهما جانبا وتحت</p> <p>الطعن خارجا مع قذف الذراعين جانبا</p>
البطن	اعتدال	سر في مكانك سريعا مع رفع الركبة أعلى بقدر ما يمكن
الجنب	ثنى الذراعين على الصدر	لف الجذع يسارا ويمينا مع مد الذراعين
المشى		المشى المعتاد فى أربعة صفوف

تابع الدرس الحادى والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
		ثم المشى على الامشاط والوسط ثابت ثم العودة الى المشى المعتاد
الوثب	الوسط ثابت	الوثب خطوات الى الامام وإلى الخلف
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات فى الجرى
ختامية		١ . تنفس اختيارى ب . الدوران - السلام - الانصراف



رفع الساق أماما

الدرس الثاني والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	١ . اعتدال ب . سند الرقبة	الخطوة يسارا مع رفع الذراع الايمن أعلى والايسر جانبا ثم الخطو يمينا » » الايسر أعلى والايمن جانبا التنفس
الجذع	وضع القدم اماما والوسط ثابت	ميل الجذع خلفا ثم اماما
الذراعان	اعتدال	رفع الذراعين اماما ثم تفريقهما جانبا ثم رفعهما أعلى ثم خفضهما جانبا ثم تحت
التوازن	الوقوف والوسط ثابت	رفع العقبين وثني الركبتين (كاملا) ثم رفع الذراعين جانبا وأعلى وخفضهما جانبا وتحت
الكتف	ثني الذراعين على الصدر	قذف الذراعين جانبا بالتبادل
البطن	الانبطاح	١ . ثني الذراعين ومدهما ب . رفع الساقين بالتبادل
الظهر	ثني الذراعين أعلى	الطعن اماما مع مد الذراعين جانبا
الجنب	سند الرقبة	» جانبا ثم لف الجذع جانبا
المشي والجري والوثب		المشي المعتاد . مسابقات فى الجرى مسافات قصيرة الوثب على حبل متحرك
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على مسابقات الجرى
ختامية		تنفس اختياري دوران يمينا - سلام - انصراف

الدرس الثالث والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمارين
تمهيدية	ثنى الذراعين على الصدر اعتدال »	ميل الجذع خلفا ثم قذف الذراعين جانبا ثم ميل الجذع أماما ثم قذف الذراعين جانبا رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا تنفس اختيارى
الجذع	رفع الذراعين أعلى » » »	ميل الجذع خلفا » « أماما » « خلفا مع تفريق الذراعين جانبا » « أماما » « » «
التوازن	رفع الذراعين أماما	ثنى الركبة كاملا مع تفريق الذراعين
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	الطعن في الجهات المختلفة مع قذف الذراعين جانبا
المشى		المشى المعتاد ثم التغيير بالمشى على الامشاط
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات فى الجرى
ختامية		تنفس اختيارى الدوران - السلام - الانصراف

الدرس الرابع والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	ا. اعتدال ب. الوسط ثابت ج. اعتدال	الجلوس (قرفصاء) ثم القيام بالوثب ورفع الذراعين أعلى الوثب عرضاً مع رفع الذراعين جانباً تنفس اختياري
الجذع	رفع الذراعين جانباً	ميل الجذع خلفاً مع رفع الذراعين أعلى » » أماماً » خفض الذراعين جانباً
التوازن	اعتدال	رفع الركبة أعلى ومد الساق أماماً مع رفع الذراعين جانباً ثم رفعهما أعلى
الجانب	رفع الذراعين جانباً	ثنى الجذع جانباً يساراً ثم يمينا
الكتف	» » أماماً	الطعن أماماً مع قذف الذراعين جانباً
البطن	ثنى الذراعين جانباً	الجري في مكانك مع رفع الركبة أعلى
الظهر	رفع الذراعين أعلى	ثنى الجذع أماماً وأسفل
المشي		المشي المعتاد مع تغيير المواجهة
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات في الجري
ختامية		تنفس اختياري الدوران - السلام - الانصراف

الدرس الخامس والعشرون

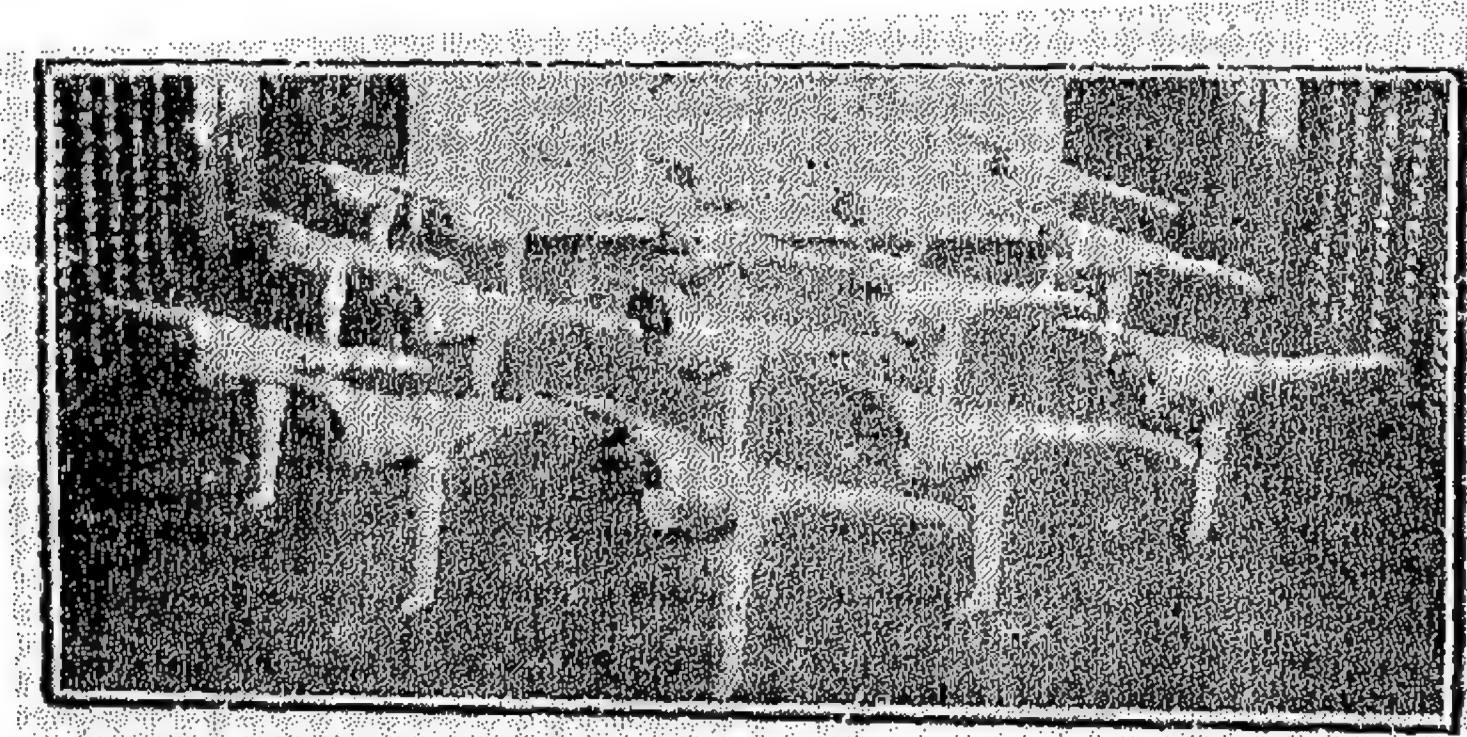
نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	١. الوسط ثابت ب. اعتدال الذراعين على الصدر اعتدال	وضع القدمين جانبا ورفع العقبين وثنى الركبتين كاملا لفت الرأس يسارا ثم يمينا بسرعة وضع القدم خارجا مع قذف الذراعين تنفس اختياري
الجذع	وضع القدم أماما مع رفع الذراعين اعلى	ميل الجذع خلفا ثم أماما مع خفض الذراعين أماما ثم قذفهما جانبا
الذراعان	سند الرقبة	ثنى الركبتين ثم قذف الذراعين جانبا ثم اعلى
التوازن	ا. اعتدال	رفع الركبة مع رفع الذراعين أماما ثم تفريقهما جانبا
البطن	الجثو على الركبتين مع رفع الذراعان اعلى	ميل الجذع خلفا مع تفريق الذراعين
الجانب	فتح الرجلين مع رفع الذراعين اعلى	ثنى الجذع يسارا ثم يمينا
الكتف	فتح الرجلين مع رفع الذراعين جانبا	لف الجذع يسارا ثم يمينا
الظهر	فتح الرجلين مع رفع الذراعين اعلى	ثنى الجذع أماما ثم تحت
المشي		المشي المعتاد مع تغيير المواجهة
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات في الجرى
ختامية		تنفس اختياري - الدوران - السلام - الانصراف

الدرس السادس والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	أ : وضع اليدين على الفخذ أماما ب : ثنى الذراعين أعلى مع ثنى الركبتين نصفاً ج . اعتدال	ميل الرأس خلفاً مد الذراعين أعلى وجانباً وأماماً مع الوثب عرضاً التنفس مع رفع العقبين وخفضهما
الجذع	أ . ثنى الذراعين أعلى ب . ثنى الذراعين أماماً	ميل الجذع خلفاً مع مد الذراعين جانباً » » أماماً مع مد الذراعين »
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين أماماً بالتبادل مع قبض الكفين ووضع القدم أماماً
التوازن	أ . سند الرأس ب . » »	رفع الساقين بالتبادل أماماً مع مد الذراعين جانباً » » خلفاً » » » »
الجانب	رفع الذراعين بالتبادل أعلى وتحت مع ضم القدمين	ميل الجذع يساراً ثم يمينا
البطن	الانبطاح	رفع الساقين بالتبادل أعلى والعودة إلى هيئة قعود دفعتين
الظهر	رفع الذراعين أعلى	الطعن أماماً مع قذف الذراعين جانباً وأعلى ثم ثنى الجذع أماماً من موقف الطعن
المشى		كما سبق
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات فى الجرى
ختامية		تنفس اختياري. الدوران يمينا . السلام . الانصراف

الدرس السابع والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	ثنى الذراعين اعلى	الطعن أماما وخارجا مع مد الذراعين بالتبادل اعلى واسفل
الجذع	الوسط ثابت	لف الجذع وثنيه يسارا ثم يمينا
الذراعان	ثنى الذراعين اعلى رفع » »	ا. مد الذراعين الى الجهات المختلفة ب. قذف الذراعين أماما وجانبا
التوازن	الوسط ثابت بيد ورفع الذراع الآخر اعلى	ثنى الجذع مع رفع الساق جانبا
الجنب	الوسط ثابت بيد ورفع الذراع الثانى اعلى	لف الجذع
البطن	اعتدال	رفع الركبتين بالتبادل اعلى مع قبض الساق
الظهر	ثنى الذراعين اماما	الطعن جانبا مع قذف الذراعين جانبا واعلى
المشى والجرى		كما سبق
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات فى الجرى
ختامية		تنفس اختياري - الدوران - السلام - الانصراف.



ثنى الجذع جانبا والوسط ثابت بيد ورفع الذراع الآخر اعلى

الدرس الثامن والعشرون

- (١) المشى تشكيلات . فتح الصفوف . تنفس .
- (٢) سند الرأس مع فتح الرجلين جانبا . ميل الجذع خلفا مع مد الذراعين جانبا ببطء ثم مد الجذع أعلى مع عودة الذراعين الى سند الرقبة ثم ميل الجذع أماما مع مد الذراعين جانبا ببطء ثم مد الجذع الى أعلى مع رفع الذراعين الى أعلى . تبديل . ضم القدمين وقبض الكفين : ثم دوران الجذع يسارا ويمينا مع مرجحة الذراعين بقوة على شكل دائرة من اليمين الى اليسار وإلى الخلف وبالعكس
- راحة . تنفس

- (٣) الجلوس مع مد الساقين أماما ورفع الذراعين أعلى : ثنى الجذع أماما الى أن تمس أصابع اليد أصابع القدم مرات متكررة . تبديل . الاستلقاء على الظهر مع مد الذراعين مرات متكررة . الاستلقاء على الظهر ومد الذراعين بجوار الجسم وثنى الركبة بالتبادل مع قبض الساق مرات متكررة . القيام
- راحة . تنفس

(٤) القفز على حصان الوثب

(٥) لعبة منتظمة

(٦) تنفس . دوران . السلام . الانصراف

الدروس التاسع والعشرون

(١) المشى المعتاد فى صفين . تكوين أربعاء أثناء المشى . تكوين صفين والمشى على الامشاط مع الوسط ثابت . ثم المشى حجلا بالتبادل فى صف واحد مع رفع الذراعين جانبا وأعلى . ثم المشى المعتاد والجري بسرعة متوسطة ثم تشكيل أربعاء وفتح الصفوف راحة . تنفس

(٢) فتح الرجلين جانبا مع رفع الذراعين أعلى بالوثب . رفع العقبين ثم ميل الجذع خلفا مع خفض الذراعين جانبا والنزول على العقبين ثم مد الجذع أعلى مع رفع الذراعين أعلى ثم ثنى الجذع أماما ثم ثنى الذراعين أعلى مرتين راحة . تنفس

(٣) ثنى الذراعين على الصدر . الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا ثم الطعن جانبا مع قذف الذراعين جانبا ثم لف الجذع يسارا ثم يمينا راحة . تنفس

(٤) الجثو على ركبة واحدة وسند الرقبة . ميل الجذع خلفا ثم قذف الذراعين جانبا ثم التغيير بالجلوس على الساقين ورفع الذراعين أعلى . ثنى الجذع أماما راحة . تنفس

(٥) القفر على حصان الوثب

(٦) ألعاب منتظمة

(٧) تنفس . دوران . سلام . انصراف

الدرس الثلاثون

- (١) المشى . تشكيلات . فتح الصفوف . تنفس
 - (٢) رفع الذراعين أعلى مع قبض الكفين وفتح الرجلين جانبا . قذف الذراعين أماما وخلفا مع رفع العقبين وقذفهما أماما وأعلى مع خفض العقبين ثم رفعهما جانبا ثم أعلى مع رفع العقبين ثم خفض العقبين وثني الذراعين أعلى ثم الطعن في الجهات المختلفة مع مد الذراعين بالتبادل أعلى وخلفا
راحة . تنفس
 - (٣) القعود مع وضع اليدين على الأرض . مد الساقين خلفا ثم لف الجذع يساراً ويمينا مع الارتكاز على ذراع واحد ورفع الآخر أثناء اللف
راحة . تنفس
 - (٤) الوسط ثابت بيد ورفع الذراع الآخر أعلى : ثني الجذع جانبا يسارا ثم يمينا ثم رفع الذراعين أعلى ثم ميل الجذع أماما ورفع الساق خلفا
راحة . تنفس
 - (٥) القفز على حصان الوثب
 - (٦) لعبة منتظمة
 - (٧) تنفس . دوران . سلام . انصراف
-

الدرس الحادى والثلاثون

- (١) المشى . تشكيلات ثم فتح الصفوف
- (٢) سند الرقبة : لف الجذع يساراً ثم ثنيه ثم يعاد ذلك يمينا . تبديل :
رفع الذراعين أعلى وفتح الرجلين : لف الجذع يساراً ثم ثنيه الى
أسفل مع لمس اصابع القدم اليسرى ويعاد ذلك جهة اليمين . تبديل :
رفع الذراعين أعلى : ميل الجذع خلفاً ثم مده اعلى ثم ميله أماماً
(نصفاً) ثم قذف الذراعين خلفاً ثم أعلى .
راحة . تنفس .
- (٣) رفع الذراعين أعلى : قذف الذراعين جانباً مع الطعن أماماً باليسرى
ثم لف الجذع يساراً و ثنيه يساراً ثم يعاد ذلك يمينا
راحة . تنفس
- (٤) رفع الذراعين جانباً . رفع العقبين مع قذف الذراعين أعلى ثم خفض
العقبين مع قذف الذراعين أماماً وخلفاً . اعتدال : رفع الذراعين
أماماً وأعلى مع رفع العقبين ثم دوران الذراعين من اليمين الى اليسار
وبالعكس مرات متكررة . لف الذراعين بتقاطع من الخارج
للداخل والى أعلى مرات متكررة
راحة . تنفس
- (٥) القفز على حصان الوثب
- (٦) لعبة منتظمة
- (٧) تنفس . دوران . سلام . انصراف

الدرس الثانى والثلاثون

(١) المشى المعتاد فى صفين ثم فى أربعة . المشى البطىء مع رفع الركبة ورفع الذراعين أماما بالتبادل . المشى المعتاد أربعة صفوف بحركات الالتفاف وتغيير المواجهة . الحجل فى صف واحد مع رفع الذراعين جانبا . الركض فى صف واحد ثم فتح الصفوف للتعليم

(٢) الوثب عرضا مع رفع الذراعين أعلى وثنى الركبتين «نصفا» مع الارتكاز على مشطى القدمين . تبديل . الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا والارتكاز على مشطى القدمين ثم الدوران يسارا ويمينا مع رفع الذراعين وخفضهما بالتبادل وميل الجذع خلفا بعد كل دورة . تبديل . رفع الذراعين أعلى والوثب أعلى مع فتح الرجلين . ثنى الجذع أماما مع قبض الساقين بالتبادل دفعتين «سريعا»

راحة . تنفس

(٣) اعتدال . رفع الذراعين أعلى . رفع الجسم أعلى مع رفع العقبين والارتكاز على المشطين ثم ميل الجذع خلفا ثم النزول على العقبين ببطء مع خفض الذراعين جانبا . مد الجذع أعلى . اعتدال . تبديل . ثنى الذراعين أعلى ميل الجذع أماما ثم قذف الذراعين جانبا ثم قذفهما خلفا . رفع الذراعين جانبا . ثنى الجذع يسارا مع رفع الرجل اليمنى جانبا ثم ثنى الجذع جانبا يمينا مع رفع الرجل اليسرى جانبا ثم القيام ثم لف الجذع يسارا ويمينا مع ثنيه

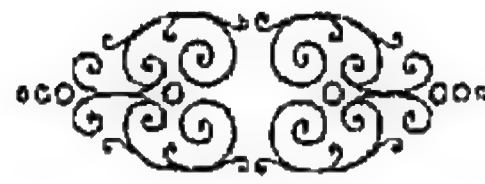
راحة . تنفس اختيارى

(٤) الجلوس مع وضع الكفين على الأرض . مد الرجلين بالتبادل خلفا
مد الرجلين معا خلفا . الرجوع بهيئة القعود مرتين سريعا . مد
الرجلين خلفا وثني الذراعين ببطء . اعتدال . ثني الذراعين على
الصدر . الطعن أماما بالتبادل مع قذف الذراعين جانبا والقيام مع
ميل الجذع خلفا ورفع الذراعين أعلى ثم ميل الجذع أعلى ثم ميل
الجذع أماما وقوف . الذراعين
راحة . تنفس

(٥) القفز على حصان الوثب

(٦) لعبة منتظمة اختيارية

(٧) تنفس اختياري . الدوران . السلام . الانصراف



(جميع الحقوق محفوظة للمؤلفين)

مذكرات عامة

مذكرات عامة

مذكرات عامة

Bibliotheca Alexandrina



0419485